CRISTINA CAIRO
LINGUAGEM DO CORPO 2
BELEZA E SAÚDE
MERCURYO
DIGITAL Source

LINGUAGEM
DO
CORPO
BELEZA E SAÚDE
2
CRISTINA CAIRO

CRISTINA CAIRO

LINGUAGEM DO CORPO 2

BELEZA E SAÚDE

Linguagem do corpo 2 - Saúde e beleza

ISBN 85-7272-149-5

Revisão:

Jurandir Renovato

Ilustrações:

Franklin Paolotti

Foto de capa:

Petrônio Cinque

Capa:

Sidney Guerra

Diagramação:

Lilian Melo • Sidney Guerra

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cairo, Cristina

Linguagem do Corpo 2 : saúde e beleza / Cristina Cairo. — São Paulo: Mercuryo, 2001.

ISBN 85-7272-149-5

1. Beleza corporal 2. Cura mental 3. Doenças - Causas 4. Estética 5. Manifestações psicológicas de doenças 6. Pensamento I. Título.

01.3649 CDD-158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Beleza e saúde : Transformação de vida : Linguagem do corpo : Psicologia aplicada 158.1
2. Saúde e beleza : Transformação de vida : Linguagem do corpo : Psicologia aplicada 158.1

2004

Bons livros, bons homens, inspirando para o crescimento

Orelha do Livro

Cristina Cairo é formada em educação física e é bacharel em psicologia pela Universidade UniFMU. Tem várias especializações em medicina chinesa. Estuda filosofia oriental desde os treze anos, tendo sido iniciada no esoterismo aos 21 anos e, aos 25, na tradição milenar da Ordem Rosacruz. Lá estudou parapsicologia e especializou-se nos métodos de autoconhecimento para a cura. Fez cursos na Sinapsis e na Print de programação neurolingüística.

Atuou na emissora SBT de 1982 a 1999 como atriz e apresentadora. De 1995 a 1997 foi produtora e apresentadora dos programas "Energia de Mulher" e "Mexa-se" da Rede Mulher de Televisão. Coordenou e apresentou o programa "Linguagem do Corpo" em 2001 no canal São Paulo da TVA e apresenta o mesmo programa pela Rádio Mundial (95.7 fm de São Paulo).

Ministra cursos e palestras para educadores físicos, médicos, psicólogos, psicanalistas, advogados, policiais, professores, adolescentes, pais de alunos e religiosos. Possui prática de atendimento como consultora desde 1988. Cristina Cairo contínua se atualizando em convenções médico-holísticas e buscando conhecimentos sobre física quântica, através da qual se comprovam, cientificamente, os assuntos abordados em seus livros.

É autora do bestseller L*inguagem do Corpo,* e também de *Acabe com a obesidade* e *Acabe com a dor de cabeça,* publicados pela Editora Mercuryo.

Dedico este livro a todos os que desejam
libertar-se das sombras e mágoas do passado
e aprender a aceitar o novo em suas vidas,
transformando positivamente a saúde
e a beleza de seu corpo.

Agradecimentos

Agradeço a Deus pela proteção em minha jornada neste planeta; aos mestres espirituais e físicos que me ensinam, pouco a pouco, uma parte do grande quebra-cabeças da Verdade. Agradeço ao meu pai, Francisco Cairo, que, além de ter revisado todo este texto, também me equilibrou, fazendo-me colocar os pés no chão quando viajava em algumas dessas questões. Divirto-me com seu jeito especial de corrigir meu trabalho, sempre com senso de humor mas respeitando o conhecimento inserido nesta obra.

Agradeço à minha mãe, Elza Culbert Cairo, companheira de palestras e vivências, sempre me apontando, com carinho, formas para que eu aperfeiçoe minha comunicação. Com sua sensibilidade espiritual, fala-me sobre a aura que me envolve e sobre as entidades de luz que me acompanham durante minhas palestras.

Agradeço ao meu irmão de sangue, Ricardo Tadeu Cairo, pelas orientações sobre astronomia, cromoterapia, alimentação e muitos outros detalhes importantes, passadas com seu grande encanto e inteligência.

Agradeço, profundamente, à pessoa muito especial que me acompanhou por todo o Brasil, auxiliando-me durante as palestras, organizando os espaços e o público com carinho e disposição, enriquecendo-me com sua percepção objetiva e subjetiva. Obrigada, querido Tadeu Gasques Rodrigues.

Agradeço a todos da Editora Mercuryo, especialmente às queridas diretoras Júlia, Mari e Marilu, que, desde o início, confiaram em mim. Hoje somos uma grande família.

Agradeço, com carinho, à assessora de imprensa da Editora Mercuryo e amiga, Carmen Barreto, que trabalha diretamente comigo.

Agradeço a toda a imprensa falada, escrita e televisada, que tem me apoiado com coragem e confiança; e também aos diversos espaços que me abriram as portas para a divulgação deste conhecimento.

Agradeço à grande amiga Carmem Monteiro, que sempre me amparou profissionalmente, confiando em meus conhecimentos, e à querida Elen Natis, amiga de faculdade, pelo apoio e carinho. Agradeço aos meus parentes paternos e maternos, aos meus queridos antepassados e a este meu Brasil abençoado. Que a energia divina penetre no subconsciente coletivo, promovendo a saúde e a paz mundial. Obrigada, muito obrigada!

Sumário

Parte 4 Aprenda a curar-se

Prefácio

O século XXI já foi fantasia, futuro, já foi ficção científica. A fantasia, o futuro e a ficção são criações mentais, e criação é transformação de energia. Desde Einstein a evolução do conhecimento mostra um grande aumento em sua velocidade, o que gera um salto qualitativo a que todas as mentes estão expostas. Mente (consciente, inconsciente e superconsciente), partículas subatômicas, átomo, molécula, tecido, órgão, sistema (ex.: cardiovascular, respiratório) e corpo humano. Note a estreita relação do átomo com o homem, que em sua constituição apresenta uma infinidade de átomos. Estes se movimentam segundo um padrão energético, propiciando ao homem uma dinâmica corporal e psíquica que, quanto melhor for entendida, tanto mais elementos oferecerá para a prevenção e o tratamento dos males que afligem o ser humano. A compreensão dessa dinâmica nos oferece também a oportunidade de encontrarmos uma estratégia de evolução, com exercícios e técnicas utilizando corpo e mente, para construirmos e realizarmos um projeto de vida pleno de alegrias e prosperidade.

Em meio a este conhecimento da psique, da energia, da doença e da vida se destaca Cristina Cairo, que apresenta em *Linguagem do corpo 2* o conhecimento aplicado ao equilíbrio e à saúde, com explicações e exercícios eficientes. Parabéns à autora, que nos traz esta bela obra, e a você, leitor, que tem os meios de se beneficiar deste conhecimento.

Finalizando, meus agradecimentos à Cristina pela oportunidade de, em primeira mão, ler esta nova obra, fruto de uma inquietude intelectual admirável e quem dera estivesse acesa em todos.

José Álvaro da Fonseca
Médico psicossomático, psiquiatra e homeopata
Psicólogo clínico
Professor doutor na Faculdade de Psicologia da
Universidade de Guarulhos
Presidente do Instituto Brasileiro de Psicossomática e Ensino

Introdução

Quando escrevi o livro *Linguagem do corpo,* sabia que mais tarde teria de escrever um segundo volume, porque o conhecimento milenar que comecei a apresentar ali não se restringe aos estudos do corpo humano.

Linguagem do corpo costuma despertar a curiosidade das pessoas sobre os significados psicológicos de cada órgão. Mas quando o leitor percebe a verdade contida naquele livro, vem logo perguntar-me como reverter os problemas de saúde e estética. Embora eu tenha dado explicações específicas no primeiro volume, sentia que meus leitores necessitavam aprofundar-se mais nesse conhecimento para compreenderem melhor seu próprio interior e assim transformarem suas vidas. Explico aqui que qualquer doença e acidentes que aconteçam a você, assim como o formato de seu corpo, são meras projeções de seus pensamentos, palavras e comportamento no dia-a-dia. Durante a leitura deste livro, você poderá entender como funciona esse processo e passar por momentos de grande alegria, porque sentirá no coração que muitas de suas indagações existenciais serão gradativamente respondidas.

Abordo também alguns outros significados psicológicos associados aos órgãos e ao formato do corpo, e como transformar os problemas estéticos em linhas harmoniosas através de novos padrões mentais, ou seja, como modificar o formato do corpo com novas crenças, pensamentos e comportamentos.

Esse método oriental milenar de projeção corporal requer reflexão e dedicação para que você atinja as mudanças internas propostas. Portanto, ao ler este livro, sugiro que aprenda a disciplinar-se no desenvolvimento da força de vontade e da flexibilidade de seus pensamentos, das palavras e dos atos comportamentais.

Mostrarei que o corpo se modifica em tamanho, largura,

espessura, altura e silhueta, tanto em músculos e células, quanto em ossos e articulações, no todo ou em parte, conforme o estado emocional, mental e comportamental do indivíduo, com ou sem exercícios físicos.

A questão da hereditariedade será comentada objetivamente, permitindo que você se desligue de crenças que não ajudam o seu progresso e recomece sua vida, transformando os próprios genes.

Começo explicando a força do pensamento. Você verá que não importa qual seja a sua religião ou credo, para conseguir mudanças físicas e ambientais em sua vida você terá de lidar com seus pensamentos. O pensamento é o único elo entre as crenças e os povos, a única lei que, pelo seu poder criativo e concretizador, justifica a existência das guerras ou da paz.

A seguir abordarei temas de obesidade e gorduras localizadas; o significado das doenças, especialmente em crianças; exercícios para que você possa conhecer-se e curar-se.

Ao final desta obra há várias indicações de livros, cursos e nomes de terapeutas para que você, caso deseje, se aprofunde nesses conhecimentos e tenha a ajuda necessária na jornada de sua transformação cerebral, mental, espiritual e, conseqüentemente, corporal.

Boa sorte.

Parte 1

Conheça a si mesmo

1

O PENSAMENTO É A PORTA PRINCIPAL

Por mais que, voluntariamente, uma pessoa procure sanar suas dores morais e físicas através de sua inteligência e de seus conhecimentos médicos - ou místicos -, nem sempre ela consegue transpor o muro sólido e gigantesco que encontra no decorrer de seus esforços. Esse muro representa as crenças enraizadas no seu subconsciente.

Para a consciência, o limite é o céu, mas o inconsciente, que se comunica com o Universo, sabe que na natureza nada se cria e nada se perde, tudo se transforma, segundo a lei de Lavoisier. Portanto, não há limites.

O ser humano sente-se encurralado em muitos momentos de sua vida, diante de problemas que o fazem sentir-se impotente. São os numerosos infortúnios que geram desesperança e causam infelicidade nos corações, somatizações, complexos de inferioridade, ódio, depressões, espírito de vingança e gestos desesperados, como o suicídio.

Seitas e religiões há milênios procuram mostrar a necessidade de uma profunda reflexão e um contato mais direto com Deus, ou com as forças do Universo, visando a paz entre os povos. Mas, ainda assim, o homem, por mais que ore, esbarra, freqüentemente, em seus medos secretos que o derrubam de sua pequena fé, exatamente porque não conhece a si mesmo e teme o desconhecido!

Quando falamos em fé, abrimos a mesa-redonda das discussões. Cada religião impõe o seu próprio Deus, como se existissem vários deuses digladiando-se para vencer o Universo e apoderar-se de seus filhos. Então, o que seria uma tentativa de unificação espiritual acaba sendo adiada indefinidamente.

Perde-se tanto tempo com polêmicas desgastantes que a Verdade fica esquecida nos subterrâneos de nosso subconsciente, à espera de alguém que tenha coragem para mudar o rumo da história, mergulhando no próprio silêncio à procura da porta que aprisiona as respostas.

Algumas nações têm, por tradição, leis que obrigam seus povos a meditar e a orar; pronunciam seus mantras e sutras e, assim, conservam suas tradições inabaláveis perante os que se lhes opõem. Ainda assim, seus corpos adoecem, suas terras são ameaçadas por invasores e, em outras regiões, a fome e as guerras os consomem. Começam, então, a dar asas às suas fantasias, acreditando em maldição divina e, com a mente cega à Verdade, interpretam as Escrituras Sagradas conforme a alucinação de seu estado emocional alterado. Após a morte de Sakiamuni (o Buda), formaram-se grupos que subdividiram a verdade pregada em várias linhas budistas, transformadas pela influência de outros pensadores. Muitas delas brigam entre si, velada ou abertamente, afirmando, convictas, que somente com seus métodos é que o ser humano poderá romper o carma negativo de sua vida e encontrar a iluminação.

Jesus, no seu retorno a Jerusalém após longas viagens, trouxe conhecimentos importantíssimos que revelou aos seus seguidores, induzindo-os a aplicar a verdade prática em seu cotidiano. Curavam-se, então, a si próprios e conquistavam seus ideais com o perdão que libertava a mente do sofrimento. E até isso, com o tempo, foi sendo transformado nas Escrituras, adaptadas suas frases à época e à conveniência de cada um, eliminando dos Livros Sagrados toda idéia mística porque dava liberdade demais aos homens.

Aprendemos, então, aquilo que as escolas nos ensinam e aquilo que as religiões colocam como verdade.

Não tenho, aqui, nenhuma pretensão de criticar, apenas quero mostrar que podemos resgatar conhecimentos esquecidos que nos possibilitam olhar a vida com mais esperança e mudar o rumo dos acontecimentos.

Se não encontramos as respostas que buscamos em livros ou templos, nem pelas orações e meditações, é porque o ensinamento mais importante não está sendo aplicado: o poder do pensamento.

Muitos livros foram lançados no século XX abordando esse tema para que as pessoas começassem a aplicar o pensar correto em seu cotidiano e observassem, atentamente, as mudanças que ocorreriam em suas vidas, tanto no campo financeiro, quanto no da saúde e até nos relacionamentos familiar e social. Mas a impaciência, o imediatismo e mesmo o sentimento de culpa, este muitas vezes gerado pela religião, fazem com que as pessoas ignorem a porta da sabedoria que é a mente esclarecida. Tudo acontece quando pensamos. O pensamento gera emoções, que geram palavras, que geram comportamentos, que causam conseqüências, boas ou más, para a pessoa e para os outros. Em seguida somos atingidos pelo retorno físico e moral do pensamento que gerou emoções, palavras, ações e conseqüências. A simplicidade dessa lei de causa e efeito afasta da mente dos homens a possibilidade de ser essa a razão de seus sofrimentos, e, com isso, o aprendizado dessa profunda verdade fica estagnado.

Perceba que, mesmo dentro de sua religião, quer você busque Deus, Darma, Jeová, Jesus, Buda ou Maomé, é através do pensamento que seu coração entra em sintonia com seu Deus. Mesmo para o zen-budismo, que elimina o pensamento através da meditação, é necessário pensar-se para organizar uma postura interna antes de encontrar o vazio e a luz. Quando os pensamentos estão confusos, nada se constrói e as emoções e ações são sempre desastrosas. É como um carro desgovernado.

"Pilotar" a mente não é fácil, pois sofremos influências externas e internas que nos desviam, constantemente, do caminho. Externas porque somos bombardeados pela mídia escrita, falada e televisada com todo tipo de informações, desde as telenovelas nos mostrando traições, corrupção e infidelidades amorosas, até programas que invadem o nosso lar com cenas explícitas de tragédias de todo tipo, como se não bastassem os exemplos negativos de nossos próprios familiares.

E influências internas porque carregamos no nosso inconsciente todas as sensações da infância, as alegrias e os fracassos de nossos pais e antepassados e os medos gerados por nós mesmos devido ao apego às falsas profecias.

É a isso que chamo muro sólido e gigantesco, que procuramos transpor com apenas a nossa pequena consciência.

Quando nos conscientizarmos de que possuímos um subconsciente ou uma mente inconsciente, poderemos, então, começar a fazer mudanças em nosso corpo e em nosso ambiente sem ter de mexer com as crenças religiosas de outras pessoas ou mesmo com as nossas.

Jean-Paul Sartre, o grande filósofo da liberdade, disse: "(...)

implica que em nossa vida psíquica aparecem elementos que nos levam a agir de determinada maneira. Na psicanálise, o termo determinismo aparece com o significado de causas internas e a palavra condicionamento refere-se à influência da sociedade, da cultura, das regras e das leis externas ao indivíduo. Tanto o determinismo quanto o condicionamento negam a possibilidade de sermos livres."

A psicologia trouxe para a cultura do mundo as comprovações de que os homens precisavam para acreditar em sua própria mente e utilizá-la sem se subjugar a qualquer religião.

Quando a psicologia foi oficializada na metade do século XX, muitas respostas foram sendo encontradas no interior de cada um que buscava saber mais sobre si mesmo e grandes mudanças passaram a fazer parte da vida de muitas pessoas.

Ignorar esse fato é como, por exemplo, não conhecer a história do mundo e jamais compreender por que os países brigam tanto entre si.

Outras ramificações da psicologia foram surgindo com explanações mais profundas sobre a mente humana e seu funcionamento, como a programação neurolingüística (PNL) que, influenciou a psiquiatria, as terapias tradicionais, a medicina psicossomática e outras áreas não-médicas.

Apesar de todo esse conhecimento ser provado cientificamente, algumas religiões ainda inibem a curiosidade de seus fiéis quanto a essas informações porque acreditam que o filho de Deus deve buscar somente a Deus e todo o resto virá por acréscimo.

Mas todos sabemos que há pessoas que, por mais que orem, não conseguem solucionar problemas internos, exatamente porque estão aprisionadas em crenças errôneas do passado e acreditam que nasceram para sofrer. Então, por que não buscar auxílio alternativo em terapias, ou na psicologia, para descobrir a raiz dessa dor?

Quando Cristo disse: "Buscai, em primeiro lugar, o reino de Deus e a Sua justiça, e as demais coisas ser-vos-ão dadas por acréscimo", disse, também: "Nem todo aquele que me diz:

'Senhor, Senhor!' entrará no reino dos céus".

Podemos compreender, então, que para termos fé é preciso estarmos com a mente equilibrada e pensarmos corretamente, pois, se estivermos com os pensamentos perdidos, não conseguiremos nos concentrar na fé.

Pensar é remover as nuvens que cobrem seu sol interior, é organizar suas emoções para orar, refletir e, ainda, compreender que muitos sofrimentos são apenas reflexos de seus próprios pensamentos. O bem ou o mal dependem de seus pensamentos para entrar em sintonia com você. Você cria o seu próprio destino com seu pensamento.

Quando imaginamos algo, estamos nos dirigindo para a sua realização, pois no momento em que pensamos, entramos em contato com a mesma realidade de outras pessoas.

A parapsicologia e a física quântica provam cientificamente muitos fenômenos paranormais, considerados "milagres" ou "forças do mal". Um desses fenômenos, a telepatia, pode ser produzido por todos os seres vivos, mas, devido às crenças errôneas, ou ao ceticismo, estes ainda não aprenderam a se utilizar dessa faculdade conscientemente e, sem o saberem, a utilizam todo o tempo em seu dia-a-dia.

Quantas vezes você, leitor, pensou em alguém e essa pessoa, para sua surpresa, o visitou, ou lhe telefonou, quase que em seguida? Coincidência? Pois bem, faça uma experiência: pense em alguém próximo suavemente, como fez anteriormente, sem o desejo que ele (ou ela) lhe ligue ou procure. Mantenha-se calmo e seja breve. Nenhuma emoção deve comandá-lo, seja por ansiedade ou por desejo, apenas com o desapego. Eu afirmo: o fenômeno ocorrerá novamente e por quantas vezes você o quiser. Faça-o amorosamente e serenamente sem ansiedade, porque lembrar-se com carinho de alguém também é uma forma de telepatia. Use essa forma para falar com as pessoas.

Não há nada de sobrenatural nessa sensibilidade perceptiva, até mesmo máquinas desenvolvidas pelo homem são capazes de perceber o que nossos sentidos não podem, como os sismógrafos, por exemplo, que indicam com bastante antecedência os abalos sísmicos; os polígrafos (chamados detetores de mentiras), muito utilizados nos meios policiais como recurso técnico para obter confissões de crimes; a máquina Kirlian, que fotografa a aura dos seres vivos, revelando segredos da mente humana; assim como tantas outras invenções revolucionárias.

Saiba que o ser humano é infinitamente mais sensível que quaisquer dessas máquinas, seja no campo da percepção, seja no da emanação. Observe o que ocorre, em determinados momentos, quando você se aproxima de um aparelho de rádio, ou televisão, quando ligados: estes sofrem interferência com a presença de seu corpo, gerando sons ou imagens distorcidos. Possuímos diferentes tipos de energia em nosso corpo e torna-se desnecessário irmos mais a fundo para provar isso. Basta lembrar que duas pessoas em harmonia, durante uma conversa, às vezes pensam ao mesmo tempo a mesma coisa e falam, juntas, provocando risos. Essa "coincidência" tem um nome: *rapport.* A PNL revela que essas pessoas entraram na mesma sintonia mental, naquele instante, por identificação inconsciente. Na verdade, todo ser vivo também tem a capacidade de perceber movimentos sutis. Quando pensamos, o cérebro reage enviando impulsos nervosos para o corpo todo, pois todo pensamento gera emoções e emoções geram palavras e

ações. Mesmo não sendo visíveis aos nossos olhos, isso não significa que não existam, pois através da tecnologia moderna é possível detectar-se esses movimentos.

O eletroencefalograma, por exemplo, é uma máquina altamente sensível, que capta as mudanças de humor de uma pessoa, alterações sutis dos impulsos nervosos do cérebro e também os movimentos musculares imperceptíveis, ou seja, toda intenção gera um movimento e, por pequeno que seja, este pode ser detectado de alguma forma.

Quanto à percepção humana, sabe-se que muitas pessoas conseguem escapar de determinados golpes, traições e falsas amizades porque pressentem algo ruim e se afastam imediatamente. Há quem chame a isso de intuição, outros de percepção extra-sensorial, premonição, ou, simplesmente, esperteza para perceber o comportamento humano. Uma pessoa com alguma sensibilidade conseguirá perceber as intenções de alguém apenas observando seus movimentos oculares, gestos sutis e até mesmo as palavras usadas para se comunicar.

Entretanto, existem movimentos que não são visíveis, mas ainda assim algumas pessoas os percebem. Sob a luz da parapsicologia esse fenômeno é conhecido como hiperestesia. O que quero mostrar com isso é que o nosso subconsciente carrega um universo de conhecimentos enquanto o nosso consciente foi doutrinado a não prestar atenção a esses fatos. Quando nossa consciência não entende algum fenômeno, imediatamente o atribui às forças do mal, a outras pessoas, e até mesmo a Deus, por ignorar que existem diferentes explicações.

Mergulhar no subconsciente requer habilidade, pois muitas pessoas que recorrem ao misticismo, tais como magias, anjos, bruxarias, elementos e elementais, pedras, runas, ervas, pirâmides, cristais, florais, cromoterapia, aromaterapia, quiromancia, taro, búzios, astrologia, numerologia, shiatsu, acupuntura, reiki, meditação, orações e a todo tipo de energia como o feng shui, imposição das mãos, etc. desconhecem o mais importante: o poder do pensamento sobre todos esses trabalhos holísticos.

A matéria e os acontecimentos em si não possuem poderes sem a influência do pensamento.

Quando pensamos, movemos forças do ambiente, do corpo e até dos astros. Se essas forças são boas ou ruins, depende da qualidade dos pensamentos emanados. Não poderemos fugir de maus acontecimentos se, durante toda a vida, tivermos pensamentos do mesmo nível: as energias semelhantes serão atraídas. A isso chamamos carma. O carma mais antigo da humanidade pode ser transformado, basta que cada um, com um mínimo de vontade, mantenha os pensamentos elevados.

Qualquer fato pode ser antecipadamente modificado se houver mudança profunda e radical no coração, nos pensamentos, nas palavras e nos atos. Mesmo quando temos a impressão de que fomos feridos por coisas materiais, se refletirmos bem, descobriremos que a nossa mente e nosso coração já estavam feridos antes mesmo de sermos feridos fisicamente. Toda lamúria, crítica, ciúme, ódio, possessão, ressentimento, carência e os sentimentos de vítima, complexos de inferioridade ou de superioridade, simbolizam pensamentos de baixo nível, que, obviamente, se identificarão com padrões e acontecimentos também de baixo nível.

Somos atraídos consciente ou inconscientemente por identificação e, por incrível que isso possa parecer, estaremos sempre buscando o sofrimento enquanto mantivermos os pensamentos de forma negativa.

Viver documente não significa anular sua personalidade, mas, sim, amar e compreender com alegria.

Lembre-se que para buscar a felicidade é importante conhecermos a nós próprios e admitirmos que somos totalmente responsáveis por tudo o que nos acontece. Tudo aquilo que envolve, pessoas e fatos, representa, rigorosamente, a extensão de nosso modo de viver.

Se, mesmo sabendo disso, ainda assim você não consegue perdoar nem parar com suas queixas habituais, saiba, então, que seu

sofrimento, ou "azar", estarão sempre à sua volta até que compreenda que somente após a sua mudança comportamental é que terá seu nível espiritual e material elevados. Nosso corpo é uma antena de comunicação entre o subconsciente e o consciente. Infelizmente, fugimos da escola justamente quando nos foi passada essa matéria e hoje vivemos o dia-a-dia sem entender o porque de tantas doenças e infortúnios aparentemente injustos.

A comunicação mental (telepatia) ocorre independentemente de nossas crenças religiosas. Captamos e emitimos as mais diversas sensações das pessoas, dos seres da natureza e até mesmo os pensamentos de Deus.

E através da identificação de pensamentos que entramos em contato com qualquer parte do Universo, realizando, finalmente, nossa aproximação. Então, quando algo desagradável nos acontece, torna-se necessário reconhecer que tivemos sentimentos, pensamentos e ações semelhantes ao ocorrido em alguma época de nossa vida, fazendo com que fôssemos vítimas de nosso próprio nível inferior.

Ao reconhecermos esse fato, devemos mudar nossos padrões mentais e nos desfazer de todas as emoções negativas, como raiva, mágoa, tristeza, ciúme, queixas, insatisfações, desespero, nervosismo, solidão, ansiedade, medos e substituí-las por calma e compreensão. Afinal, fomos nós mesmos que atraímos de alguma forma aqueles acontecimentos negativos. Portanto, lute e procure alegrar-se com pensamentos que não sejam negativos. Seja criativo, imagine situações engraçadas sobre si mesmo e não leve a vida tão a sério. Procure rir mais, pois o ato de rir espontaneamente faz com que o organismo libere no cérebro o hormônio beta-endorfina, que elimina os hormônios do estresse (catecolaminas), tornando o raciocínio mais claro e facilitando o controle emocional. Lembre-se: o pensamento gera emoções, que geram palavras, que geram comportamento. Logo, quanto mais calmo você estiver diante dos infortúnios, mais entrará em sintonia com um nível melhor, fazendo com que os problemas se dissolvam, lentamente, de acordo com a nova identificação mental que for ocorrendo em seu

ser. Muitas respostas virão de seu íntimo e tudo aquilo que parecia impossível começa a criar forma e se estruturar em sua vida. Seu corpo também tem a forma de seus pensamentos.

Einstein ensinava: "Não existe nenhum caminho lógico para a descoberta das leis e verdades elementares do Universo. O único caminho é o da intuição."

Portanto, relaxe sempre e medite com bons pensamentos. Reconheça, sinceramente, os pequenos atos bons das outras pessoas e seu espírito entrará em comunhão com a Grande Sabedoria que aperfeiçoará o seu caráter a cada dia.

2

Da filosofia oriental à medicina psicossomática

Possuímos em nosso cérebro, numa região conhecida como diencéfalo, a memória primata e animal, chamada de ID em psicologia. Transportamos, igualmente, em nossos genes, a necessidade da realização dos desejos, dos prazeres, da agressividade, e até o formato de nosso corpo, como instrumentos ou mecanismos de defesa para a nossa sobrevivência. Tentamos transferir ou sublimar, de alguma forma, nossos instintos para que possamos viver em sociedade, sem nos destruirmos. E é através de nossas profissões, praticando esportes e atos -filantrópicos que, inconscientemente, atenuamos esses desejos. Para o inconsciente não existe tempo nem espaço. Por isso o instinto de matar ou agredir só se manifesta quando perdemos o controle do consciente, levados pelo estresse excessivo ou por qualquer tipo de droga ou ainda por transtornos psíquicos. Para o inconsciente, que é primitivo, o importante é realizar e, para tanto, fará o que for necessário para atrair ou afastar de seu caminho quem ou o que o estiver bloqueando. Os homens santos sublimaram os desejos prejudiciais do inconsciente através da transformação física de seu cérebro. Exercitaram as partes cerebrais responsáveis pelas respostas subjetivas. Como resultado, após esses exercícios e mudanças comportamentais, processaram-se alterações no tamanho e na disposição dos sulcos do córtex cerebral, responsáveis pelas informações dos neurônios, aumentando a inteligência subjetiva. A revista *Veja* publicou, em 1999, matéria sobre a descoberta da distância dos sulcos no córtex cerebral do físico Albert Einstein, comprovando e comparando seu nível de inteligência objetiva com o de pessoas comuns.

Afirmo, entretanto, com plena convicção, que qualquer pessoa que se submeta a exercícios específicos, tais como mudanças de pensamentos e comportamentos, entoação de sons vocálicos - que atingem o sistema nervoso central -, relaxamento e trabalhos de concentração, acompanhados de leitura e estudos constantes, consegue a eliminação ou o bloqueio total das informações primatas dos neurônios, tornando-se livre das cobranças animalescas e capaz de alcançar níveis impressionantes de inteligência objetiva e subjetiva.

O homem, consciente ou inconscientemente, está sempre em busca de suas origens. Alguns procuram sublimar-se através das profissões (como cirurgiões, artistas plásticos, pintores) ou como líderes religiosos, fazendo com que sua agressividade animal transforme-se em algo útil à sociedade. Outros não o fazem, racionalizando e lutando a vida inteira contra a morte, ora fugindo, ora enfrentando-a decididamente, provando força e coragem para si mesmos.

No diencéfalo está armazenado todo o conhecimento primórdio da comunicação e toda a simbologia desenvolvida pela necessidade de o ser vivo se fazer entender.

No passado distante, quando éramos apenas animais, a expressão do inconsciente era clara e natural, pois não existiam valores conscientes que o pudessem frear. Não havia restrições aos atos, a lei era a de eliminar para sobreviver. Mais tarde o próprio primata, em processo natural de evolução, passou a reprimir e recalcar seus impulsos primitivos para que a humanidade não se extinguisse e pudesse viver em comunidade, procriando e preservando a espécie.

Contudo, não evoluímos para a compreensão das vantagens de nos reprimir, o que nos causa sensações desagradáveis como angústias, tristezas, carências e sentimentos de controle. Para não perdermos esses impulsos primitivos, achamos uma forma de comunicação como válvula de escape: as doenças e os acidentes.

Através da doença, o inconsciente tenta se comunicar com o mundo e mostrar seus verdadeiros sentimentos reprimidos: a ira, o medo, a culpa, o ressentimento relacionado a alguém ou a alguma

situação imposta pela sociedade.

Conforme explicado anteriormente, o cérebro mantém arquivada toda a simbologia do corpo, baseada na própria função dos órgãos e membros. Cada órgão interno ou externo, membros ou superfícies, estão diretamente ligados às emoções mais primitivas do nosso ser. Logo, a parte do corpo afetada está se comunicando e cabe a nós entender sua linguagem, despendendo esforços para corrigir ou amenizar o que ficou pendente, de alguma forma, no passado e em nosso dia-a-dia.

O mecanismo do inconsciente primitivo possui sua própria lógica e é objetivo, de nada adianta suborná-lo com remédios ou tentar ignorá-lo.

Enquanto não se desenvolverem as regiões cerebrais responsáveis pela subjetividade através da evolução espiritual, nossa mente estará sempre lutando contra a memória primata que nos impulsiona para os desejos animalescos, ou até para a própria eliminação.

Entretanto, se houver compreensão desse fato e passarmos a elevar os nossos sentimentos, buscando administrar melhor o nosso ego, então tudo que escolhermos fazer em nossa vida será para o nosso desenvolvimento interior e não mais para lutarmos contra a regressão.

Transcreverei aqui um dos conceitos do mestre literato e Ph.D Masaharu Tanigushi, que prova a força do pensamento sobre o corpo:

Quando pensamos mover a mão, a energia desse pensamento percorre o sistema nervoso, faz contrair determinados músculos e distender os do lado oposto, e dessa forma move a mão exatamente como pensamos. E qual será a natureza dessa energia que percorre o sistema nervoso? Supõe-se que ela seja uma espécie de corrente elétrica. Se assim for, podemos interpretar que os elétrons emitidos pelo pensamento é que percorrem o sistema nervoso. Durante o sono ocorrem variações nas ondas cerebrais da pessoa conforme o seu

sonho, e há pessoas que registraram essas variações de corrente elétrica no eletroencefalograma.

O aparelho chamado cérebro pode ser considerado uma espécie de ciclotron que produz elétrons. E o operador desse aparelho é algo misterioso que se chama pensamento. A energia que move os músculos percorrendo o sistema nervoso não deve naturalmente ser constituída apenas de elétrons, cuja existência é comprovada pela física. Acredita-se que outros tipos de partículas elementares muito mais sutis sejam produzidos segundo o pensamento. Seja como for, é indiscutível que uma parte da energia que se transmite através do sistema nervoso seja constituída de corrente de elétrons, pois por meio do galvanômetro pode-se comprovar que a corrente elétrica do corpo humano muda de intensidade conforme as variações emocionais. Por conseguinte, devemos dizer que o nosso cérebro, embutido na pequena caixa craniana, é um ciclotron muito superior àquele montado pelo homem. Se o pensamento é capaz de combinar ou dissociar elétrons e outras partículas elementares a seu bel-prazer, é natural que ele seja capaz também de fazer aparecer no corpo tumores tanto malignos quanto benignos, ou desfazê-los. (A *verdade da vida,* São Paulo, Ed. Nippon Kyobunsha, 1963)

A filosofia oriental nos ensina que a saúde do corpo depende da harmonia que encontramos através da expansão da consciência, ou seja, da compreensão profunda de que os pensamentos geram o nosso destino. Não devemos manter em nosso coração emoções como a raiva, o medo, a tristeza ou outros sentimentos negativos, porque somos inteiramente responsáveis por tudo aquilo que criamos.

Se em cada acontecimento desagradável nos permitirmos sentir ou pensar negativamente, então jamais escaparemos dessa roda-viva que nós mesmos criamos. É importante manter a mente flexível e serena como antídoto contra os sentimentos regressos da origem.

"Se vos voltardes e sossegardes, sereis salvos; a vossa força estará na tranqüilidade e na confiança. Mas vós não quisestes;

antes dissestes: 'Não, sobre cavalos ligeiros cavalgaremos'; por isso mesmo serão mais ligeiros os vossos perseguidores." (Isaías, 30.15,16)

Quebre a resistência e seja flexível

Se o seu corpo está projetando doenças, com certeza você carrega em seu coração alguma resistência em aceitar algo ou alguém que não pensa como você. Inicie, imediatamente, o processo de harmonização com todas as coisas e pessoas, principalmente com seus familiares, que concentram sempre mais energia emocional.

Através desse processo, você reconhecerá a sua resistência contra ceder a alguém, porque é exatamente no ponto de resistência que reside o foco ou o alvo do inconsciente para somatizar doenças ou acidentes em seu corpo, mostrando-lhe o muro que você deve derrubar de sua conduta.

Não espere que seu subconsciente se comunique com você através de uma doença ou acidente para lhe apontar essa sua resistência. Dissolva-a amorosamente, com sua inteligência e, por conseqüência, com seu perdão. É muito gostoso soltar, sem medo, seja o que for. O prazer de ser livre interiormente supera todas as propostas rígidas de um ego inflexível.

Jó disse: "Reconcilia-te, pois, com Deus e tem paz e assim te sobrevirá o bem." (Jó, 22-21).

Reconciliar-se com Deus significa ficar de bem com a vida.

A transformação física pela *emoção*

No início da era Meiji, o eminente monge Tanzan Hara, baseado no sutra shuryogon-kyô, pregava que as doenças são produtos das atribulações da mente, e criou o método zen de preservação da saúde

denominada *nikon-enzir-ho.*

Da mesma forma como a medicina oriental compreende a força das emoções sobre o corpo, a medicina psicossomática explica, fisiologicamente, como as doenças são acionadas no organismo. Segundo este ramo da medicina, o estado mental influi nas secreções hormonais e essa alteração faz com que a composição sangüínea se torne propícia à proliferação de vírus e bactérias. A medicina psicossomática explica ainda algumas manifestações que ocorrem no maior órgão do corpo humano: a pele. A pele é um tecido que manifesta as emoções provocadas pelo contato com o mundo exterior: ruborizamos quando nos envergonhamos de algo; o pavor nos leva à palidez ou ficamos arrepiados diante de algum fato assustador. O medo e a vergonha provocam uma contração muscular natural, que faz com que haja uma vasoconstrição (diminuição do calibre dos vasos sangüíneos) dificultando a circulação do sangue nas áreas periféricas do corpo, daí os arrepios, a palidez, etc. Se algo irrita extremamente alguém, podem surgir nessa pessoa sinais evidentes de urticária ou até mesmo de verrugas em sua pele. Quanto ao formato do corpo, a medicina psicossomática exemplifica: quando alguém mente, ocorre uma mudança espontânea no tecido da mucosa que reveste a parte interna do nariz, conforme declara Alan Hirsch, da Fundação para Tratamento do Olfato e do Paladar da Universidade de Illinois, nos Estados Unidos, sobre o efeito Pinocchio (Revista *Veja* de 26/05/99, edição 1599).

O doutor Artur Zulan, da medicina psicossomática da Universidade de São Paulo, afirma: "O corpo recebe os reflúvios emocionais, causando distúrbios orgânicos."

Assuma, então, uma nova postura mental, mas saiba que não será da noite para o dia que as mudanças acontecerão. Persista na busca de si mesmo e mantenha a calma em todos os momentos difíceis de sua vida. Seja mais amoroso para consigo mesmo e para com todos os seres vivos.

Parte 2

A Beleza do Corpo

3

Controle sua própria vida

"Todo o juízo está com o filho", diz João no Evangelho. "Faça-se-vos conforme vossa fé", pronuncia Cristo.

A fé é uma das leis do Universo, o único segredo para controlar o ambiente, tornar o corpo saudável, belo e preencher o coração de êxtase, alegria e paz.

"...E todo o nome que Adão pôs aos animais vivos, esse é o seu verdadeiro nome" (Gênesis). Todas as coisas tornam-se aquilo que as palavras designam. Ao pronunciarmos uma palavra a alguém ou dizermos coisas negativas sobre nosso corpo ou nosso ambiente, em breve estes assumirão a forma pronunciada. A energia vibratória da palavra transforma até a matéria mais sólida existente.

Não podemos negar a existência de algo só porque não o compreendemos intelectualmente.

Para algumas tribos o rádio, a televisão, a eletricidade e outras invenções da era moderna ainda são coisas absolutamente incompreensíveis e, no entanto, existem para nós, civilizados, porque as compreendemos intelectualmente.

Quanto mais nossa mente for esclarecida, tanto mais compreenderemos certos acontecimentos que antes atribuíamos à responsabilidade de alguém, ou, mesmo, a milagres. Refine seu vocabulário e seus pensamentos mais secretos, seu corpo e seu ambiente, por conseqüência, serão refinados como reflexo da semelhança de seus próprios atos.

A natureza é compensatória e justa, portanto não subestime as leis naturais, porque você não é um ser humano isolado dos acontecimentos visíveis e invisíveis do planeta Terra.

Liberte-se já de seus conceitos e preconceitos e deixe a vida fluir

positivamente, pelos bons pensamentos que *você* pode ter.

Você pode ser feliz agora se parar de sentir-se escravo dos outros. Afaste de sua mente a crença de que o outro não o deixa ser feliz. Até quando você vai alimentar esse medo de viver com suas próprias energias? Não se deixe impressionar pelas aparências do sofrimento atual: estas são, simplesmente, reflexos de seu comportamento de vítima. Tudo poderá ser mudado quando você desistir de querer mudar os outros. Liberte as pessoas, liberte aquele que "fez" você sofrer, liberte o medo da solidão e das perdas e segure-se, por alguns instantes, num pensamento só seu: criar um ambiente melhor para trabalhar, pleno de harmonia, saúde e alegria, com muita gente boa para compartilhar de sua felicidade.

Isso fará com que a lei física e universal de que os semelhantes se atraem, traga até você, ou o leve até o que você pensou e desejou. Confie e tenha paciência para consigo mesmo. O tempo faz parte de seu aprendizado e, como tudo ocorre por condicionamento, discipline-se e vá mudando seu jeito de ser sempre para melhor.

Nós sempre podemos melhorar cada vez mais e com isso nos habituarmos a ser felizes. Não esqueça que seu corpo necessita de harmonia mental e ambiental para funcionar bem e eliminar substâncias ácidas e tóxicas que prejudicam o organismo. Pare de querer controlar tudo e permita que sua energia vital possa trabalhar em paz, proporcionar-lhe saúde e transformar, por conseqüência, seu corpo em linhas harmoniosas. Se \/ocê acha que está tudo bem em sua vida e, no entanto, seu corpo exibe gorduras localizadas em algumas regiões, isso mostra que você ainda não libertou alguém ou alguma situação de seu coração. Quando não perdoamos algo, ou alguém, e insistimos em mantê-los presos dentro de nós, são geradas em nosso corpo gordurinhas inconvenientes no abdome, nas costas, coxas, braços, nádegas, rosto e pescoço. Então, vamos aprender como detectar em nossos corações as mágoas e indignações que ainda não resolvemos em nossa vida, voltando nossa atenção para as partes externas e internas do corpo.

4

Simbologia da obesidade

Este tópico pode parecer opressivo, mas na verdade só se sentirão ofendidos aqueles que têm resistência em ver o próprio comportamento. Relaxe e leia com bom humor. Como expliquei em meu primeiro livro, *Linguagem do corpo,* a gordura é considerada, sob o prisma metafísico, um casulo no qual a pessoa se esconde dos medos, aborrecimentos, perdas, raivas, mágoas e inseguranças. E quanto mais alguém procura fugir das emoções ou de situações mal resolvidas, tanto mais o casulo lhe envolve o corpo. É o mecanismo de defesa que o inconsciente cria para proteger-se daquilo com que o consciente não sabe lidar.

A obesidade revela que a pessoa é imatura no aspecto emocional, ou seja, quando se trata de tomar decisões importantes nos relacionamentos familiares, amorosos e até perante amigos, ela se sente insegura para dizer o que de fato pensa e sente, pois acha que, ao revelar suas mágoas, desejos e frustrações, não será compreendida e aumentará, ainda mais, a amargura de alguém ou de si própria. Apega-se com facilidade a coisas e pessoas e tem medo de perdas. Na medida em que sente que pode perder alguém ou algo, desenvolve sua obesidade, seja alimentando-se repetidas vezes, distraidamente, ou gerando, inconscientemente, distúrbios em suas glândulas endócrinas.

O obeso até pensa em fazer mudanças em sua vida, mas o medo e a insegurança do novo o jogam, novamente, para dentro de si mesmo, ou o tornam dependente emocional de alguém. Está sempre na defesa porque é uma pessoa hipersensível e não deixa escapar nada do que lhe dizem ou fazem. Magoa-se com facilidade e dificilmente perdoa. Não se trata, aqui, de nível de inteligência, mas de inabilidade para lidar com ela quando o assunto é alma e desapego.

Mesmo uma pessoa com peso ideal para a sua altura, se começa a engordar demonstra que está retendo alguma mágoa ou indignação no coração. Com certeza viveu ou vive uma situação de difícil solução e não consegue sair da posição de vítima em que se colocou. Por conseqüência, todo alimento que for ingerido será transformado e retido pelo organismo com pouca eliminação. Além disso a pessoa mudará o ritmo de suas ingestões alimentares devido à desordem emocional, passando a comer mais ou a preferir alimentos com altas calorias, como doces, refrigerantes e massas, principalmente à noite, o que simboliza carência de calor humano.

O orgulho também é um fator predominante na personalidade do obeso. Às vezes ele se apega a uma idéia ou a uma pessoa, por teimosia, mesmo que isso lhe traga sofrimentos e humilhações, já que não saberia como lidar com um possível sentimento de perda.

Há casos de mães, por exemplo, que recebem amorosamente as namoradinhas de seus filhos enquanto eles não se apaixonam de verdade, mas, quando isso acontece e elas percebem que podem "perder" o filho para outra pessoa, mudam seu comportamento, sentindo-se carentes ou desprezadas pelo filho. Esse sentimento de baixa auto-estima faz com que esta mãe corra para dentro do casulo de gordura que ela mesma constrói em seu corpo com excesso de alimento ou guloseimas. Com isso, ela tenta, consciente ou inconscientemente, suprir o vazio que se formou em seu peito devido ao medo da perda. Muitas vezes, pessoas que se percebem engordando procuram controlar sua alimentação, mas o organismo retém mais que o necessário do pouco que comem, devido à associação de idéias que o inconsciente faz com o sentimento de querer reter alguém. Essa sensação de vazio, misto de angústia e tristeza e até de depressão, tem origem no desejo frustrado da posse e do controle sobre pessoas e acontecimentos.

A depressão é raiva reprimida e a raiva uma extensão do sentimento de perda que não se consegue reverter. Raiva e agressividade residem nos instintos primitivos do homem para a sua sobrevivência, porém em demasia causam transtornos. O vazio e a

angústia, por sua vez, significam apenas medo do novo e do desconhecido. O apego leva à angústia mas, para o novo entrar em nossa vida, às vezes se faz necessário renunciar ao antigo modo de viver. E como esvaziar um copo com água suja para enchê-lo, novamente, com água limpa. O obeso não esvazia seu copo. Reprime-se guardando todo o "lixo" do passado em sua memória ou em seu subconsciente, fazendo de seu presente uma eterna tela reprodutora de filmes antigos. E o pior é que se emociona toda vez que os "assiste". Traduzindo: guarda ressentimentos de toda espécie e cultiva, muitas vezes, uma raiva tão profunda que sente necessidade de vingar-se ou dramatizar a situação apenas para sentir-se aliviado ou chamar a atenção sobre si, procurando alcançar seus objetivos apresentando-se como vítima.

Obviamente o obeso, ou a pessoa que passa a engordar, está derramando culpas por todos os lados, atribuindo-as a terceiros sem jamais admitir as suas próprias, porque já tem opinião formada. E sempre o outro que o faz infeliz e isso o impede de desprender-se dessa insegurança que o aprisiona. Se você tem problemas de gordura, quebre a resistência amorosamente e permita-se fazer uma terapia de regressão ou exercícios de meditação para solucionar seus conflitos inconscientes relacionados à sua mãe. Saiba que engordar significa regredir até a primeira infância, buscando a segurança e proteção que, provavelmente, não encontrou nessa fase. Entenda que, até os três anos de idade, desenvolve-se a personalidade da criança, e é exatamente nesse período que ficam registrados no inconsciente toda falta materna, sem que isso signifique culpa da mãe, pois sempre haverá conflito para o entendimento das necessidades das novas gerações. Perdoe a criança solitária que existe em você e aprenda a sentir-se forte, seguro e protegido sem necessitar de reforços externos. Você pode ser livre, saia da posição de vítima imediatamente e pratique esse autoconhecimento que você acabou de adquirir. Lembre-se de que a verdadeira causa de muitos de nossos problemas internos encontram-se da gestação aos três anos de idade e você sabe perfeitamente que nossa memória não

consegue alcançar esse período. Portanto, não fantasie os problemas atuais, que são apenas projeções do passado.

Nunca devemos supervalorizar os problemas ou os nossos próprios ideais, porque isso faria com que nos apegássemos fortemente a esses fatores e perdêssemos de vista o verdadeiro objetivo da vida, que deve fluir livremente. Se tentarmos impedir seu fluxo natural, provocaremos o caos na natureza que, com certeza, virá até nós mostrar-nos o erro que estamos cometendo. A natureza, através de partes de nosso corpo, revela qual é a emoção que está criando tanta desordem em nossas vidas. Tenta, constantemente, um entendimento conosco, seja através das formas do corpo, das doenças ou, até mesmo, por meio de acidentes.

A linguagem do corpo é apenas a voz da energia vital, gritando por liberdade.

Antes de continuarmos com a simbologia da gordura, farei uma pequena explanação sobre a energia vital, porque esse conhecimento se faz necessário para compreendermos como surgem as doenças e os problemas estéticos.

[1]

5

Energia vital

Segundo a medicina chinesa e as constatações ocidentais através da máquina Kirlian, o corpo humano possui meridianos energéticos - ou linhas - distribuídos no nível subcutâneo. Esses meridianos têm seus terminais principais nas extremidades do corpo, ou seja, nos pés e nas mãos.

As técnicas orientais de tratamento de doenças - como shiatsu, do-in, moxabustão e acupuntura - utilizam os pontos ao longo dos meridianos do corpo, das mãos e dos pés para reequilibrar a energia do organismo. Conforme diz o mestre Juracy Cançado:

A energia que corre por esses canais é denominada ki, que para os orientais resulta da combinação de duas forças opostas: yang (ativa ou positiva) e yin (passiva ou negativa), criadas continuamente do tao (unidade primordial ou origem do Universo).

Yang e yin são dois princípios antagônicos que se atraem e geram a energia concretizadora da matéria e de todos os seres vivos. Isso se compara à teoria da Grande Explosão, respaldada pelos cientistas para explicar a origem do Universo.

Yin e yang geram movimentos de contração e expansão, correspondendo às forças centrípeta e centrífuga, respectivamente. São a pulsação do Universo. Essa pulsação propaga a energia que, por sua vez, dispersa-se e condensa-se, criando e modificando a matéria. (Juracy Campos L. Cançado em *Manual de primeiros socorros do do-in)*

Os filósofos taoístas japoneses nos mostram que o homem é constituído pela mesma energia primordial e regido pelo mesmo princípio que o Universo. Portanto, está sujeito às mesmas leis que

regem a natureza. A física quântica expressa cientificamente essa verdade em um de seus princípios:

Cada parte contém o todo: um elétron é todos os elétrons; uma partícula é todas as partículas. Tanto uma cadeira quanto um ser humano, quando olhados de suficientemente perto, não são sólidos. São, sim, uma fantástica interação de anéis de luz, vibrando e rodopiando no turbulento mar do espaço. (Bob Toben e Fred Alan Wolf em *Espaço, tempo e além.* São Paulo, Cultrix, 1982.)

As fontes de energia que constituem o corpo humano são cinco:

Energia cósmica: vibrações verticais captadas pelos sentidos e pelos pontos de energia;

Energia ancestral: partícula hereditária transportada nos gametas que formam o ovo fecundado (informação genética);

Vibrações microcósmicas: ondas horizontais dentro dos indivíduos;

Respiração: energia (prana) captada da atmosfera pelas vias respiratórias;

Alimentação: energia solar concentrada nos alimentos mediante a clorofila e as bactérias do solo.

Observe que o ser humano, para manter-se em equilíbrio, necessita, antes, estar em harmonia com suas fontes de energia. O conhecimento milenar da saúde nos mostra que podemos transmutar as energias da natureza em nosso corpo mesmo sem alimentos sólidos ou líquidos. Para conseguir a harmonização de fluxos energéticos, invisíveis aos olhos, é necessário saber usar o pensamento. Se o homem emite pensamentos de raiva, agressividade e ansiedade, age sob a força de yang, gerando excesso de energia no corpo, causando tipos específicos de doenças e até de um formato do corpo. Por outro lado, se o homem mantém pensamentos de tristeza, mágoa ou ressentimentos, então ficará sob a força de yin, gerando deficiência de energia no

organismo, que por sua vez provoca doenças equivalentes.

O homem pode controlar todo o fluxo energético do corpo equilibrando os pensamentos, as palavras e as ações.

Para ajudar você a compreender melhor os aspectos yin e yang e acelerar o processo de mudanças internas e externas de seu corpo e sua mente, transcrevo, a seguir, o quadro das doenças do ki extraído dos estudos da medicina chinesa (do-in) pelo terapeuta e mestre Juracy Cançado, de quem me orgulho ter sido aluna.

Yin	**Yang**
Deficiência de energia	**Excesso de energia**
Doença crônica	Doença aguda
Sonolência	Insônia
Hipoestesia	Dor, espasmo
Flacidez	Contração
Hipotensão	Hipertensão
Suor frio	Hipersecreção
Inchação	Inflamação
Obesidade	**Magreza**
Paralisia	Convulsão
Inatividade, torpor	Hiperatividade
Hipotonicidade	Hipertonicidade da pele
Pele úmida e fria	Pele seca e quente
Olhar morto e opaco	Olhar vivo e claro
Movimento lento	Movimento rápido
Voz fraca, sem ressonância	Voz forte, rude
Tristeza, depressão	Ansiedade, mania
Psicose	Neurose
Falta de iniciativa	Hiperatividade
Áreas volumosas, inchadas e desproporcionais	Área raquítica e fina
Área fria, insensível	Área quente, inflamada e insensível

Quando a pessoa não consegue, por si mesma, encontrar o equilíbrio emocional, aconselha-se que procure terapias alternativas como massagem oriental, psicologia, dança bioenergética, acupuntura, shiatsu, moxabustão, tratamento com ventosas, reiki, musicoterapia, cromoterapia, aromaterapia etc. Deficiência de energia aqui significa não deixar a energia fluir. Obesidade e gordura localizada são resultado de energia não utilizada, ou energia que não flui. A preguiça nada mais é do que deficiência de energia, gerada por pensamentos indecisos, medrosos e controladores.

As técnicas orientais de tratamento pelo do-in (automassagem cujo nome significa "caminho de casa"), o shiatsu (massagem aplicada por terapeuta) e a acupuntura (tratamento com agulhas), além de detectarem as doenças bem antes de estas se manifestarem no corpo, também promovem a cura das já existentes.

Os especialistas nesses tratamentos utilizam métodos milenares para diagnosticar os desequilíbrios da energia vital do paciente, através do toque nos meridianos ou sentindo o calor da pele. Outro processo se dá pelo posicionamento da mão do terapeuta vinte centímetros acima da coluna vertebral do paciente, deslizando lentamente da cabeça ao cóccix sem tocar o corpo, ou apenas tocando seus pulsos. Essas técnicas profiláticas foram desenvolvidas pelos chineses há mais de cinco mil anos e têm como seu fundador o lendário imperador Huang-Ti, considerado o pai da acupuntura.

Muitas pessoas buscam curar-se através desses métodos. Outras hesitam em fazê-lo, por medo ou descrença, mas o importante é saber que qualquer tratamento, seja pela medicina ocidental, seja pela medicina oriental, só servirá quando a pessoa tiver consciência de seu poder e usar a mente para interagir com os tratamentos até assumir o comando pela sua saúde e não necessitar mais usar técnicas auxiliares.

Devemos evoluir através da mudança comportamental, procurando manter uma vida mais limpa no âmbito emocional. Toda ajuda é benvinda quando se deseja crescer espiritualmente, e evoluir é desapegar-se para sentir o verdadeiro amor por tudo e por todos.

Enquanto as pessoas persistirem no erro de pensar sobre assuntos ruins, tristes e arrogantes, estarão sempre gerando doenças e infortúnios em suas vidas, perdendo precioso tempo buscando, inutilmente, soluções para seus problemas. Veja, a seguir, o quadro demonstrativo dos recursos terapêuticos para os níveis de energia corporal.

Nível de energia	Recursos terapêuticos
Ossos	Tai-chi-chuan, uiroprática
Músculos	Orgonoterapia, bioenergética
Vasos sangüíneos e linfáticos	Exercícios físicos e respiratórios
Região subcutânea	Do-in, acupuntura, shiatsu, moxabustão
Pele e aura	Yoga, magnetismo

O SIGNIFICADO DA PALAVRA KI

Em japonês a palavra *inochi* significa vida, *iku* ou *ikuru* quer dizer viver e *iki* significa sopro de vida, respiração, segundo nos ensina Masaharu Taniguchi, no livro *A verdade da vida,* da seicho-no-ie.

O som i é emitido pela oclusão dos dentes superiores - que simbolizam o céu - e inferiores - que simbolizam a terra. Representam, então, a palavra da verdade, que soa ao se juntarem o céu e a terra. O som de i representa *inochi* (vida) de todas as criaturas. Representa o sopro da vida do ser humano. Fogo, em japonês é *hi* ou *ka.* Juntando o som de k e o som de i, que representa a união do céu e da terra, temos ki, sopro da vida. E a partir do sopro da vida presente no céu e na terra, surgem todas as criaturas.

O som de i representa a verdade de que todos os seres do Universo são, originariamente, um, e 1 em algarismo romano é I.

O amor é o aspecto em que o eu e o outro constitui uma unidade inseparável. Portanto, pessoas dominadoras, controladoras e ciumentas

não compreendem que o ser humano é uma unidade e que não há necessidade de possuí-lo. O fato de os aspectos externos serem diferentes é que provoca a ilusão da divisão, que por sua vez causa o apego e a dor. No vimalakirti sutra consta: "Se amais alguém considerando-o um ser que existe no mundo objetivo, separado de vós, deveis eliminar logo essa ilusão."

Quanto mais trabalharmos em nós o amor desapegado, tanto mais conseguiremos nos libertar das pessoas e dos acontecimentos, tornando o nosso coração livre das cobranças alheias e, também, de nossas próprias cobranças. O desapego emagrece o corpo, pois gera no indivíduo a liberdade e a autoconfiança para tocar sua vida sem sentimentos de posse ou de culpa. Isso o leva a ser mais ativo e alegre, acelerando o fluxo sangüíneo e fazendo com que o excesso de energia acumulada em forma de gordura seja dissolvida. A energia não deve ser estocada, não precisamos de tanta reserva para viver. Deixe portanto as energias fluírem pelo seu corpo através de pensamentos e atitudes livres e amorosas. De acordo com o pensamento do oriental e sua lógica da correlação, quanto mais pensamentos e atitudes alegres e livres a pessoa mantiver em sua mente, tanto mais o corpo responderá com a mesma atitude, desfazendo-se de gordurinhas indesejáveis e gerando saúde, porque a energia vital estará percorrendo livremente todo o organismo, reequilibrando o sistema corporal. Desapego significa perdoar. O perdão desperta na pessoa desejos de mudança, levando-a a fazer algo por si mesma. Nesse ímpeto ela se sente atraída por atividades físicas, pela vida social e por novos objetivos, abandona seu casulo e passa a conhecer, verdadeiramente, a vida lá fora, consciente do tempo que perdeu escondida em si mesma vivendo a vida de alguém que não era ela. Deixe as pessoas viverem suas próprias lições. Liberte-as! Liberte-se, perdoe a tudo e vá à luta!

6

Simbologia da Gordura localizada

Há teorias que exaltam a má postura como uma das responsáveis pela gordura localizada no abdome. A Associação Brasileira de Rolfistas argumenta que, quando você se senta de forma errada, os músculos das costas são exageradamente tensionados e os tecidos do abdome pouco solicitados, provocando a flacidez na barriga. Efetivamente, uma boa postura faz com que a força da gravidade se distribua harmoniosamente pelos músculos e tendões, facilitando a circulação sangüínea e o desaparecimento de eventuais dores pelo corpo.

Rolfing, ou integração estrutural, é um método de educação corporal criado pela cientista americana Ida Rolf, Ph.D em bioquímica e fisiologia pela Universidade de Colúmbia, Estados Unidos. Faleceu em 1979 deixando no Colorado o Rolfing Institute, cuja técnica é ensinada no mundo inteiro. A integração estrutural é tão importante para a saúde e beleza do corpo quanto a reeducação postural global, mais conhecida como RPG, que também trabalha a correção da postura através de movimentos e massagens, devolvendo ao indivíduo a consciência de seu corpo e seu conseqüente equilíbrio corporal e emocional.

Há teóricos que afirmam que a gordura localizada revela predisposição hereditária e hormonal, e que a única forma de resolver o problema é através de uma dieta rigorosa, exercícios físicos e massagens. Realmente, a ginástica, a musculação, as massagens e as dietas especiais eliminam as gordurinhas indesejáveis de certas partes

do corpo, mas, se a pessoa interromper o processo de queima através desses métodos, as gorduras se acumularão de novo em três meses aproximadamente.

Muitos cirurgiões plásticos afirmam que uma lipoescultura intervém melhor em locais do corpo que exercícios físicos não atingem satisfatoriamente, mas com o inconveniente de a pessoa ter de manter uma dieta regular para retardar o breve retorno das "amigas" gordurinhas localizadas.

Remédios "milagrosos" e cosméticos "revolucionários" surgem a cada dia, cada qual com seu marketing envolvente tentando provar sua eficácia. Não obstante, a gordura insiste em visitar aqueles corpos elegantes, que malham ou fazem todo tipo de dieta e aplicam gel redutor, conforme ensinam as revistas especializadas.

O que fazer, então, para se ver livre desse transtorno?

Em primeiro lugar, leia novamente a seção "Simbologia da obesidade" e depois volte para este tópico para aprender o que significa, psicologicamente, cada parte de seu corpo e o que seu inconsciente está querendo lhe dizer através da gordura localizada.

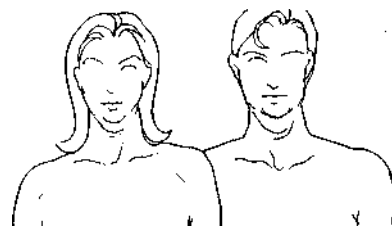
Tempo...

Ah!, você já voltou? Ótimo, então vamos conhecer os segredos de seu coração, examinando suas gordurinhas e, depois, aprender como modificar essas regiões mudando certos padrões mentais.

7

Papeira

A papeira debaixo do queixo é uma característica de pessoas que têm ojeriza por críticas e sentem-se carentes e agressivos quando lhes apontam algum defeito. Elas procuram fazer tudo certinho para não serem criticadas, pois sentem insegurança.

Se você tem papeira, quanto mais reagir contra as críticas, tanto mais sua papeira aumentará, mostrando-lhe o quanto você "guarda no papo" suas verdadeiras opiniões e sentimentos contra quem não reconhece seus atos ou seja, suas criticas também.

Saia dessa posição de vítima e aceite com docilidade e bom humor seus opositores! Afinal, a cada falha apontada revela-se uma oportunidade de nos aperfeiçoarmos em nossa vida, tornando-nos mais humildes e, conseqüentemente, mais humanos e queridos.

Como disse Jesus: "Aquele que se exalta será humilhado e aquele que se humilha será exaltado."

8

Braços

Muitas mulheres reclamam de braços gordos e flácidos. Tentam resolver esse problema de várias maneiras: recorrem às ginásticas, às massagens, passam cremes, tudo sem conseguir resultados favoráveis. Desanimadas, convencem-se de que o problema é "a idade", ou "hereditário". Partindo desse pressuposto, passam a viver com os braços escondidos sob vestimentas que disfarçam o excesso de gordura.

Essa é uma das preocupações da estética feminina que pode ser resolvida através da linguagem do corpo. Afinal, o que será que essa gordurinha está querendo lhe dizer instalando-se em seu braço?

Pois bem, os braços simbolizam suas conquistas, suas ambições, seus afetos, a busca do amor e do trabalho realizador. Quando essas pretendidas realizações são frustradas ou limitadas por alguém ou alguma situação, instintivamente surge um sentimento de raiva. Raiva por não ter conquistado algo ou alguém, raiva por estarem negando amor a você, ou raiva por não estar se realizando em algum trabalho.

A gordura simboliza a energia parada e não utilizada. Se você não se expressa corretamente na busca de seus ideais ou está acomodada numa situação de carência afetiva, acaba adquirindo muitas gorduras nos braços. É o recado que seu corpo lhe manda para

que você entenda que deve soltar as pessoas, desprender-se de seu orgulho e descruzar os braços, buscando ativamente seus objetivos sem esperar pela ajuda de quem quer que seja e muito menos querer controlar aquele a quem *você* diz amar. Por mais que você refute a acusação de que controla alguém, seja sincera para consigo mesma e analise seu próprio comportamento quando se sente desprezada ou mal amada. Veja o quanto você segura alguém ou sua própria família com opiniões opostas às de seus familiares, coloca-se em posição de vítima em seu coração e se mantém acomodada nessa insatisfação.

Cuidar demais dos outros é o mesmo que controlar suas vidas. Pare de querer abraçar tudo, esperando, em troca, que as pessoas sejam como você quer ou lhe dêem amor. O amor não pode ser cobrado de ninguém, muito menos arrancado a força. Cuide-se, pense e sonhe em conquistar novos ideais, mas vá à luta sem contar com a ajuda de ninguém. Desista de segurar qualquer situação complicada demais, seja em família, seja no trabalho. Não tenha medo da solidão, nem da perda, pois só conseguimos ser felizes quando deixamos de ser teimosos e permitimos que a vida siga seu curso livremente. Tudo o que causa desavenças possui parcelas de apego e teimosia. Se você vive uma situação em que mais pessoas disputam algo com você e isso a faz infeliz, então solte amorosamente seu coração e liberte-se das amarras dessa luta.

Levante a bandeira branca, se entregue, e você acabará obtendo muito mais do que aquilo que teimava em controlar para não perder. Com certeza seus braços libertarão, também, a gordura parada, pois você também estará liberando o fluxo natural do rio da vida. Relaxe e confie! Ah! É lógico que isso serve para os homens também!

9

Abdome

Penso que muita gente adquiriu este livro principalmente para ler sobre o tema abdome, não é mesmo?

O abdome tornou-se um mistério até mesmo para os profissionais da área. Existem teorias as mais diversas tentando explicar por que é tão difícil queimar a gordura do abdome. Enquanto alguns especialistas alegam que uma dieta equilibrada, combinada com exercícios abdominais, pode resolver o problema, outros afirmam, convictos, que nem dieta e muito menos os exercícios representam a solução.

Cirurgiões plásticos, por sua vez, vivem corrigindo o mesmo problema, repetidas vezes, para o mesmo cliente, ao passo que há pessoas que preferem encher-se de músculos no abdome e na cintura, através de exercícios de musculação, para garantir a ausência da tão temida gordura.

Mulheres e homens de compleição esbelta não se conformam quando a barriguinha aparece, o que os leva a fazer regime para emagrecer ainda mais, na esperança de perder, definitivamente, aquela saliência. Entre os que freqüentam, academias de ginástica, clínicas de massagem ou recorrem às cirurgias plásticas, nem todos conseguem atingir seus objetivos. Por outro lado, há, também, os que não fazem qualquer tipo de exercício, comem bem e, no entanto, não possuem a tal barriguinha. É quando ressurgem as teorias tentando explicar esse fenômeno.

O que me impressiona é a falta de informações, que deveriam ser dadas pelos professores aos alunos de uma academia. Nas academias

onde trabalho é comum alunos virem me consultar sobre qual ginástica seria mais apropriada para tirar a barriguinha. Demonstram conhecer tudo e afirmam não acreditar na ginástica e nem na dieta alimentar. Fico pasma ao ouvir tantos leigos tirando suas próprias conclusões apenas porque nunca conseguiram bons resultados nas academias. Sinto que esse problema não é dos alunos mas sim dos sistemas das academias que insistem em copiar os americanos com malhação, malhação e malhação, sem quaisquer informações teóricas sobre a consciência corporal e a alimentação correta. Esse sistema não permite que os professores disciplinem seus alunos no sentido de relaxar um pouco e ouvir, pois ouvir é tão importante quanto malhar.

O aluno necessita saber quantas vezes na semana precisa se exercitar, assim como deve saber qual ritmo de um determinado exercício influi no ganho ou perda de massa muscular ou de gordura.

Observo alunos sem qualquer disciplina, entrando e saindo de uma aula, a qualquer hora, sem cuidarem do aquecimento obrigatório para a saúde e beleza do corpo. Lamentavelmente, a maioria deles está tão desinformada que alguns chegam a se ofender quando o professor lhes pede para não se atrasarem para as aulas. Acham que é capricho de professor autoritário. Agora, vejamos: por que toda essa indisciplina é tolerada pelas academias? Resposta invariável: "Estamos lidando com seres humanos que pensam e que têm suas aptidões. Muitos não tiveram, na infância, a oportunidade de conhecer seu próprio corpo através de exercícios ou dos esportes. Daí a procura de academias para fugirem dos problemas emocionais e pensarem um pouco em si mesmos." Portanto, como os professores de educação física não podem obrigar o aluno a disciplinar-se, este jamais

vai alcançar bons resultados. Afinal, uma academia é um misto de terapia e lazer e, em alguns casos, quem a freqüenta só está querendo distrair-se, namorar, ou simplesmente conversar. Os exercícios para alguns servem apenas como desencargo de consciência. Felizmente, muitos profissionais levam para dentro das academias a consciência corporal, embora haja uma certa resistência por parte do sistema. Esses profissionais já vinham se preocupando em mudar seus métodos de atuação, aderindo ao conhecimento oriental que trabalha o homem como um todo. O autoconhecimento que responde a todas as dúvidas do ser humano.

Lembremos da célebre frase de Sócrates, filósofo grego (469-399 a.C), quando despertou para a Verdade ao visitar o templo de Delfos: "Conhece-te a ti mesmo.”

Caro leitor, prepare-se portanto para mergulhar no mais profundo de seu ser e visitar aquele seu eu desconhecido e por isso tão temido.

Relaxe e vamos, juntos, viajar através de seu abdome. Com certeza você esbarrará em suas próprias resistências e, provavelmente, sentirá vontade de desistir em lugar de enfrentar-se, pois terá de fazer mudanças radicais em sua vida quando voltar dessa viagem.

Mas não se preocupe. Estarei sempre ao seu lado para orientá-lo quando as emoções pesadas quiserem assustá-lo ou sufocá-lo. Apenas relaxe, reflita e deixe que o barco de sua mente o conduza ao portal das respostas. Está pronto? Então vamos.

Revelações através do abdome

O ventre está localizado no centro de equilíbrio de nosso corpo. Nele temos os órgãos geradores e controladores da eliminação das toxinas: intestinos, bexiga e útero.

A psicologia moderna comprova: pessoas controladoras possuem intestinos presos, pessoas que não se desapegam de pensamentos antigos geram prisão de ventre.

Segundo Sigmund Freud, fundador da psicanálise, a prisão de ventre está relacionada com a libido da criança na fase anal. Ele acreditava que quando uma criança de até dois anos de idade come ou brinca com suas próprias fezes, ela está explorando seu primeiro produto. Se, em lugar de ser tratada com carinho e compreensão por seus pais, ela for severamente repreendida pelo ato inocente, acabará, inconscientemente, associando o repúdio às suas fezes ao repúdio daquilo que cria, ou seja, amadurecerá levando consigo a sensação de que ela é incapaz de produzir, criar ou desenvolver algo que possa vir a ser aceito pela sociedade. Com certeza sua agressividade -aqui, no sentido de ousadia ou força interior - estará em baixa, dando lugar às frustrações, medos, insegurança, apego, desejo de controle dos outros, dúvidas.

Segundo os orientais, por outro lado, a prisão de ventre é a materialização do medo de perder as coisas, como dinheiro, família, amigos, a pessoa amada.

A bexiga, por sua vez, está associada ao controle das tristezas e das lágrimas, fazendo com que o indivíduo que tem lágrimas contidas mostre mais micção que o normal. O útero é controlado pelo estado emocional da mulher. A própria medicina alopática admite que a menstruação dolorosa e muitos casos de abortos naturais são causados pelo desequilíbrio das emoções e até pela própria rejeição da condição materna. Veja que é no abdome que residem os órgãos de eliminação. Sendo assim, o inconsciente, que possui a lógica da correlação, comunica ao cérebro que a pessoa está com excesso de

retenção mental e o cérebro cuida para que essa retenção seja fisiológica também, aumentando, conseqüentemente, o volume das paredes abdominais pela pressão dos órgãos internos. Mesmo que inexistam prisão de ventre, intestinos presos ou problemas com o útero, haverá a retenção da gordura no abdome, simbolizando emoções e sentimentos aprisionados ou mal resolvidos, seja em relação ao amor, às amizades, ou à parte financeira, especialmente dívidas. Portanto, resolver com coragem e rápido tudo o que permanece arquivado faz com que o abdome se esvazie. Pare de empurrar a vida com a barriga!

No abdome também está localizado o centro umbilical, ou seja, um dos sete chacras do nosso corpo etéreo, o *manipura,* em sânscrito. A característica desse chacra é o poder pessoal e o controle sobre os outros. Pessoas com ênfase nesse chacra dormem de seis a oito horas diárias com o ventre para cima. O excesso de energia nesse chacra causa estresse e agressões ligadas a uma má administração da vontade, que não encontra medidas para sobrepor-se às forças internas e externas, ou seja, faz o indivíduo passivo quando deve reagir e a reagir quando deve ser passivo.

Por outro lado, a falta de energia nesse chacra faz surgir pessoas dominadas por emoções, como medos, bloqueios, raivas, repulsas, agressividade, egoísmo, orgulho, intolerância e uma forte tendência a manipular os outros,.

E preciso, então, que haja o necessário equilíbrio para a liberação desse chacra, pois só assim a pessoa controlará suas emoções e eliminará o orgulho, o que evitará que se coloque em oposição aos que não pensam como ela.

O centro umbilical, estando equilibrado, torna-se uma energia que leva o indivíduo a se sentir responsável e a dominar seus atos. Está, também, ligado ao sentimento de misericórdia e amor pelos animais, já que a região abdominal é o centro de absorção de todo sentimento egocêntrico e manipulador. Quanto mais você aprisionar pessoas e acontecimentos em seu coração, mais a gordura no abdome reaparecerá. Medos, raivas, rejeições, agressividade nos atos, nos

pensamentos e nas palavras mostram que a pessoa não consegue perdoar alguém. O abdome também simboliza o equilíbrio e a harmonia. Se há descontentamento, críticas ou revolta contra alguém ou com relação a algum fato, acabam surgindo gordura e doenças nesse local. Quem critica severamente os outros acaba manifestando alguma doença que leva a uma cirurgia do abdome, porque criticar os outros é o mesmo que cortá-los. Toda dúvida arrastada por muito tempo também é uma forma de violação e agressão contra si mesmo e contra o outro, e o inconsciente interpreta como retenção e controle. Em resposta, o cérebro providencia para que haja mais retenção de gorduras na região abdominal, ou aprisiona os órgãos internos nessa parte do corpo.

Todo indivíduo que não possui abdome saliente, por outro lado, mostra determinação, coragem e, intuitivamente, encolhe o abdome depositando força no baixo ventre, cultivando firmeza mental.

Enfim, toda mente rebelde e teimosa, aparentemente passiva ao extremo, que não acolhe com gratidão as pessoas e as coisas e não liberta a vida, provoca o desequilíbrio estético na região abdominal.

Se você pretende modificar seu corpo para melhor, deverá aprender a ter a mente dócil, não acomodada, agradecendo a tudo e a todos e a desenvolver, conscientemente, a compreensão da vida. Assuma sua própria vida e pare de culpar os outros pelas suas mágoas e perdas. As pessoas são apenas um espelho do nosso emocional e, portanto, respondem com o mesmo nível energético de nossa mente, através de vibrações semelhantes. Aprenda a perdoar. Perdoar é zerar os acontecimentos, as mágoas, as desconfianças e conseguir conviver com o perdoado, amando-o com alegria sincera, sem se preocupar em ser lesado novamente. Apenas liberte as pessoas, lute para conseguir essa desenvoltura espiritual e desapegue-se de tudo e de todos, com carinho.

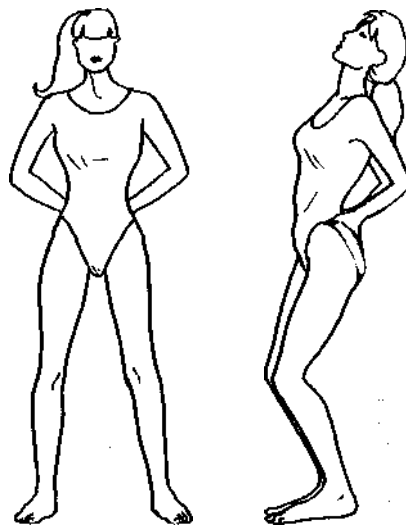
Mesmo que duas pessoas tenham de se separar, o mais importante é que ambas, não importa os motivos da separação, desejem uma à outra, amorosamente e sem ressentimentos, toda a felicidade do mundo, porque, afinal, como seres humanos trocaram experiências

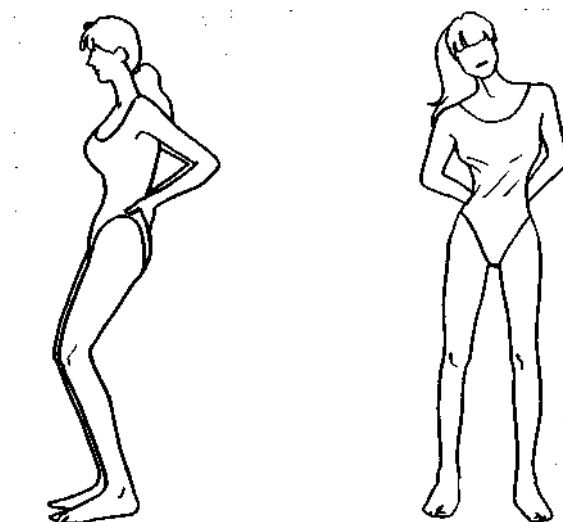
entre si.

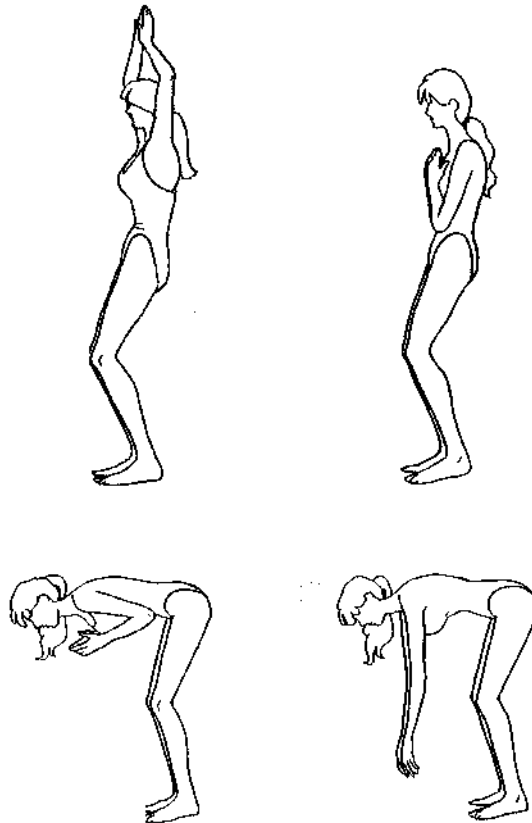
Tenha sempre em mente que a vida deve fluir livre, assim como os átomos de uma pedra, ainda que em constante movimento, mantêm seu formato original. Liberte-se, pois, de seus medos e de suas próprias cobranças e pare de querer controlar tudo devido ao medo de perder ou de se anular. Coragem é a palavra-chave para a mudança comportamental e física. Portanto, decida ser feliz: abra a janela de seu ventre, deixando tudo e todos voarem livres. Com certeza você se sentirá bem melhor e muito mais elegante.

Exercícios para liberar o chacra umbilical

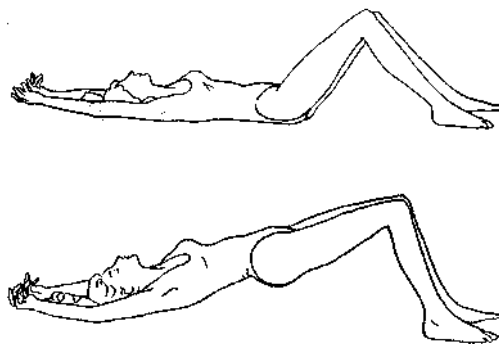
Exercício 1

Fique de pé, com os pés paralelos e os joelhos levemente dobrados. Coloque as mãos na região lombar e avance a região púbica para a frente, contraindo os glúteos. Agora, durante a inspiração, incline o tronco para trás, relaxando o pescoço, e na expiração volte à posição inicial. Sempre que inclinar as costas para trás, levante o púbis o máximo que puder. Repita esse movimento dez vezes, lentamente, todos os dias, ou em dias alternados. Lembre-se que o púbis (virilha) deve permanecer levantado durante a inclinação das costas, para que não surjam dores lombares na prática desse exercício. Mantenha os joelhos levemente flexionados. Faça esse exercício com tranqüilidade e visualize a cor amarela na região lombar, que é a cor desse chacra.

Exercício 2

Continue na posição inicial do exercício anterior mas não mexa a parte baixa do corpo, apenas incline o tronco, lateralmente, no momento da inspiração e retorne ao centro quando da expiração. A seguir, faça o mesmo do outro lado. Mantenha o púbis para a frente, as pernas levemente dobradas e o tronco ereto. Esses movimentos desbloquearão as coxas e abrirão a região do plexo solar (altura do umbigo). Lembre-se: mentalize a cor amarela na região lombar durante o exercício.

Exercício 3

Ainda com os pés paralelos na mesma distância da largura dos quadris e mantendo o corpo bem ereto com a virilha para a frente, eleve os braços até o alto da cabeça e una as mãos em posição de prece. Desça as mãos unidas até o peito e flexione o tronco para a frente em ângulo reto. Nesse momento solte as mãos e os braços para baixo. Expire na descida e inspire no retorno. Quando estiver flexionando para frente, mantenha-se nessa posição por alguns instantes para que a energia possa ser trabalhada e volte à posição inicial lentamente.

Exercício 4

Este último exercício exige percepção corporal para que o movimento de basculação seja correto. É um movimento simples que requer movimentos sutis com a virilha ou púbis. Deite com o ventre para cima, dobre os joelhos e mantenha as solas dos pés no chão. Afaste os pés e deixe os braços soltos no chão, acima da cabeça. Mantenha a região lombar encostada no chão, comece elevando o púbis e vá subindo até que as costas saiam completamente do chão. Sinta que é o púbis que deve levar os quadris para cima, contraindo as nádegas. Suba o máximo que puder sem formar um arco com o corpo. Em seguida, vá descendo as costas começando pela coluna dorsal. Mantenha a virilha elevada. Quando a região lombar encostar no chão, solte o púbis. Expire na subida e inspire na descida. Repita o exercício dez vezes lentamente.

Tente manter o abdome encolhido durante o exercício e pense na cor amarela localizada na região lombar. Durante os três primeiros exercícios, mantenha as pontas dos pés ligeiramente voltadas para dentro para que sejam liberadas as articulações sacro-ilíacas (os quadris) e a região lombar. Persista com os exercícios e não se preocupe em ter de acertar tudo no início, porque as dores musculares o limitarão um pouco, mas após alguns dias você os fará com mais facilidade. Boa sorte!

O significado do abdome

Note que os animais que têm o abdome saliente são os mansos, como o boi, o cavalo, o carneiro, e que os animais ágeis, velozes, indóceis e ferozes têm o abdome pequeno e contraído. Para seres humanos isso significa que quanto mais você usar sua agressividade positivamente, com coragem, determinação e rapidez para soltar os problemas, tanto mais a força energética de seu corpo se concentrará no abdome, tornando-o firme e definido como sua personalidade.

Nas técnicas das artes marciais, a base fundamental para trabalhar os campos energéticos dentro e fora do corpo e até para destruir objetos com partes do corpo consiste em concentrar força no abdome, mantendo-o contraído, o que simboliza coragem, garra, convicção, agilidade e, obviamente, movimenta forças sutis, invisíveis aos olhos.

O ser humano precisa compreender que o abdome saliente significa conflitos internos, posse exacerbada de coisas ou pessoas e pouca determinação em desapegar-se dessas posses. Portanto, não possuir abdome saliente denota alguém despojado do sentimento de vítima, ágil e independente para resolver situações problemáticas ou que, simplesmente, afasta-se de um problema sem sentimento de culpa.

O homem pode se zangar para organizar um ambiente ou para educar os outros, mas deve aprender a voltar logo à serenidade e ao bom humor. Deve ser ágil e equilibrado e com isso o inconsciente projetará um abdome harmonioso e rijo. Ser manso não significa acomodar-se. Observe a natureza e busque uma maneira melhor para viver. Seja uma pessoa justa e equilibrada, e paute-se pela coragem e firmeza em todos os seus atos.

Bem, nossa pequena excursão pelo abdome chegou ao fim, mas cabe a você reformular sua vida e decidir transformar-se. Boa sorte!

10

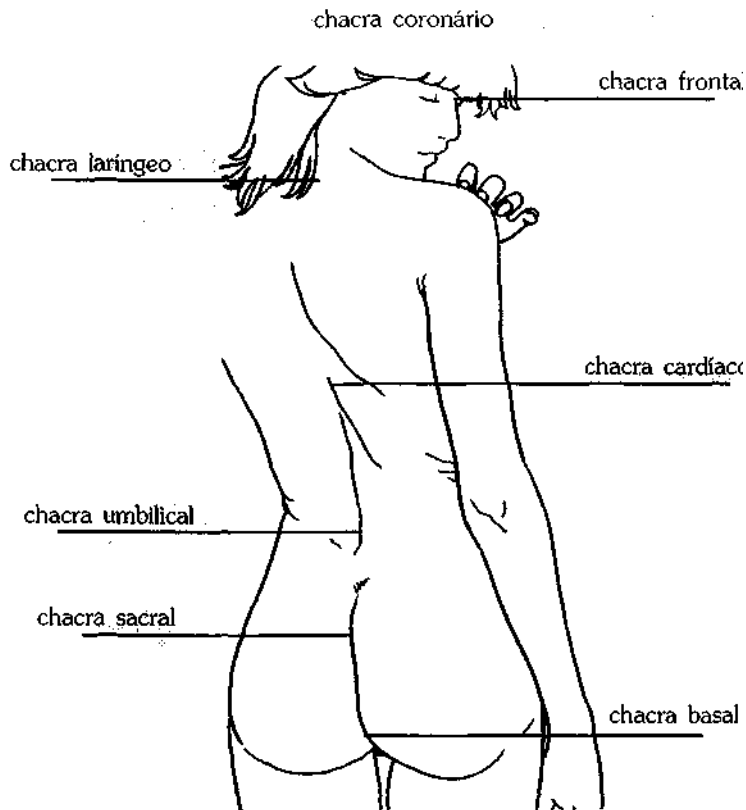
Glúteos

Os músculos dos glúteos representam o poder de tomar as próprias decisões, de ter coragem e determinação para caminhar com as próprias pernas sem depender emocional e financeiramente de ninguém.

Nádegas murchas ou caídas simbolizam o medo inconsciente da solidão e de perder o controle. Pessoas nessas condições trazem para si as responsabilidades e problemas que seriam de seus familiares e assim, inconscientemente, realizam seus objetivos de mantê-los presentes e sob seu domínio ao mesmo tempo em que protegem a sua dependência emocional. Tendem a abrir mão de seus prazeres pessoais em prol de outros, mesmo que isso lhes cause aborrecimentos. Pessoas com nádegas murchas normalmente têm pouca capacidade de sentir prazer físico.

Muitas dessas pessoas moram sozinhas, possuem uma sólida situação financeira e são independentes profissionalmente. Entretanto, carregam em seu coração inseguranças emocionais, daí necessitarem participar a alguém da família ou a amigos suas dúvidas, decisões e medos. Não conseguem ir avante sozinhas e são sempre anuladas em seus verdadeiros desejos pessoais. Sentem uma tremenda necessidade de aconselhar-se com alguém em busca de orientação sobre como agir em determinadas circunstâncias.

Glúteos ou nádegas caídas portanto mostram o quanto a pessoa está vivendo sob a influência de terceiros. Observe, a título de exemplo, a reação do cão agredido de surpresa: ou ele, assustado, mete o rabo entre as pernas e vai embora, ou ataca agressivamente quem o

molestou.

É exatamente assim que essas pessoas vivem: ora mostram-se anuladas, ora agressivas em defesa de seu território ou sua individualidade quando se vêem acuadas. São indivíduos aparentemente de personalidade forte, mas isso é apenas sua agressividade e insegurança por não saberem administrar seu poder com sabedoria. As nádegas estão diretamente ligadas aos dois primeiros chacras do nosso corpo, o centro basal ou *muladara* (sustentáculo da base), onde reside a energia da kundaline (a serpente enrolada ou fogo serpentino localizada na ponta do cóccix); e o chacra sacral, ou *suadhisthana* (sua própria morada, sede de si), centro que sustenta todo o sistema energético do corpo e está tradicionalmente ligado à região sacra. As atividades relacionadas ao chacra basal são as viscerais e instintivas, isto é, comer, dormir e tudo o que está ligado à segurança pessoal e à sobrevivência. Pela tradição chinesa esse centro está ligado ao mundo dos infernos. Pessoas com falta de energia no chacra basal

não acreditam muito em si próprias, têm poucas sensações corporais, são influenciáveis e de personalidade pouco equilibrada. Já as pessoas que têm excesso de energia no *muladara* trabalham em demasia, são materialistas, invejosas, desejam ansiosamente algo, cobiçando-o fortemente. Seu ego busca satisfação a qualquer custo, fazendo com que essas pessoas cometam injustiças por se basearem em falsos conhecimentos. Quando essa energia é liberada, a pessoa busca seu equilíbrio interno e seu próprio espaço na vida. Passa a sentir-se forte emocionalmente e não é mais dominada por alguém ou pela matéria. Deixa de ser prisioneira e passa a conhecer a alegria e o amor por todas as coisas.

Já o segundo centro fica na altura do osso sacro. Pela tradição chinesa é conhecido como mundo dos famintos. É um chacra ligado à luz, à vida, à procriação, à sexualidade, à sensualidade erótica e à busca do prazer. A energia desse centro domina a função genital, os líquidos do corpo, o sistema adiposo, as glândulas genitais e a absorção e eliminação. O excesso de energia no centro sacral cria a sexualidade exacerbada, o dom-juanismo, a ninfomania, o desejo em todos os níveis e sede de tudo.

Por outro lado, a falta de energia leva à abulia (falta de desejo ou de vontade), à anorexia (perda de apetite), aos edemas, à frigidez, à aversão e à impotência.

Quando essa energia é liberada e equilibrada, a pessoa torna-se hospitaleira, cordial, ama a vida, sabe dar e receber e passa a ser misericordiosa para com todos os seres. Veja que a tradição hindu comprova a linguagem do corpo, egípcia, chinesa e japonesa. O ponto de vista oriental é sempre harmonioso, tendo poucas abordagens diferentes entre si. Trata-se de um conhecimento milenar, que o Ocidente comprova e respeita através das terapias alternativas ou tradicionais. Os chacras, por exemplo, são comprovados através da máquina Kirlian, que fotografa a aura e pontos energéticos do ser vivo.

O SIGNIFICADO DOS GLÚTEOS

As orientais têm nádegas pequenas, geralmente murchas, em razão da educação tradicional da região, onde a mulher é eternamente submissa ao marido ou aos pais. Apesar das variações nos costumes, elas ainda hoje carregam no seu íntimo o respeito a essa tradição, sem mudanças radicais. No Japão de nossos dias, há mais tolerância quanto às atitudes de rebeldia dos jovens, cujo comportamento vem sofrendo forte influência dos países ocidentais, principalmente dos Estados Unidos e da Inglaterra. Todavia, essa liberdade não significa que esses jovens já tenham adquirido a maturidade necessária para uma consciência de seu próprio poder interno e para livrar-se do seu passado.

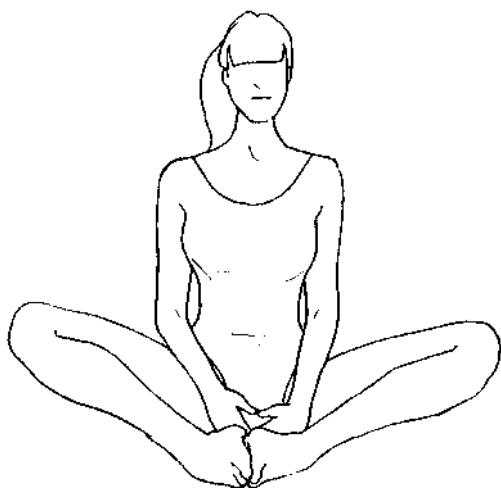
E notório que, quando alguém tem comportamento rebelde, está na verdade tentando chamar a atenção sobre si, revelando insegurança e raiva inconsciente por não sentir-se verdadeiramente independente. E o inconsciente coletivo dessa tradição se manifestando através das nádegas, símbolo do poder individual, indicando o quanto os poderes da mulher e do homem oriental estão aprisionados.

Hoje, já podemos notar mulheres japonesas, nisseis ou sanseis, vivendo de forma independente, comandando seu próprio espaço sem, no entanto, serem dotadas de nádegas avantajadas. Seria bom se essas mulheres refletissem sobre seu modo de pensar e agir procurando identificar, dentro de si mesmas, resquícios do medo ou da insegurança que as limitaram através dos tempos. Já entre as adolescentes é visível o maior desenvolvimento das nádegas, devido à sua verdadeira independência pessoal. Ser livre e poderosa não significa agredir, ignorar, impor ou controlar, muito menos levantar o nariz para as pessoas, porque esse comportamento apenas iria tornar evidente sua fraqueza de caráter.

Descontraia-se, seja alegre, simpática, participante e se abra mais no campo das amizades sem ser preconceituosa com relação às outras pessoas. Seja também firme em suas determinações pessoais,

sem agredir, mas sem anular-se ou sobrecarregar-se com os problemas e chantagens de outras pessoas.

Exercícios para liberação dos chacras basal e sacral

Para liberar o chacra basal, sente-se numa cadeira com os pés paralelos e relaxados, ou no chão com as pernas cruzadas, mantendo a coluna ereta. Agora, imagine que a ponta de seu cóccix seja uma caneta. Mova-o sutilmente, num movimento circular, várias vezes para um lado e para o outro, como se estivesse desenhando um pequeno círculo. Não mexa o corpo, nem os quadris. Sinta apenas o cóccix em movimento lento e curto. Após ter feito esses movimentos, sinta e imagine apenas o movimento e não mexa mais o cóccix. Continue assim por um tempo, sentindo a energia.

Pense na cor vermelha fluindo desse centro. Descanse quando achar necessário e repita o exercício um dia sim outro não.

Agora, para liberar o chacra sacral, sente-se no chão e coloque os pés unidos, sola contra sola e as pernas flexionadas. Mantenha as costas eretas e apenas abra e feche os joelhos, lentamente, por várias vezes sem desprender os pés. Descanse e recomece. Esse é o movimento denominado asa da borboleta. Faça o exercício durante três minutos e descanse um.

Mentalize a cor laranja sobre a região sacral durante o exercício.

Respire suavemente e sinta a energia nesse centro equilibrando-se. Se sentir cansaço, repita o exercício menos vezes. Aos poucos você conseguirá completá-lo sem muito esforço. Há muitos outros exercícios que podem ser feitos para a liberação dos centros, porém, aconselho você a ler um pouco a respeito para conhecer com mais profundidade a função de cada chacra.

A liberação dos chacras não é feita somente com os exercícios físicos, respiratórios ou de visualização, pois os chacras são fortemente influenciados pelos nossos padrões mentais e crenças. Portanto, saiba que você pode mudar sua vida mudando seu comportamento e tendo mais confiança em si mesmo. Se a estética do corpo não lhe interessa, procure, pelo menos, saber através dela o que está precisando ser aperfeiçoado em seu caráter e, com certeza, sua vida lhe será mais generosa. Lembre-se que o corpo é o reflexo do estado emocional e espiritual. Logo, quanto melhor você estiver consigo mesmo, tanto mais seu corpo responderá com beleza e saúde.

Não permita que a mente acomodada o cegue para seus erros.

Perceba como você vive em seus relacionamentos e admita que o mundo não é culpado pelas suas iras e mágoas, mas sim você, que permitiu chantagens e opressões. Reaja, não com violência nem críticas, mas através de uma postura digna e forte. Antes de retrucar ou justificar, pare e reflita sobre o quanto você é responsável pelo campo vibratório em que você se encontra e que atrai para sua vida certos fatos e pessoas indesejáveis. Mude, liberte-se dos medos e das crenças errôneas que o aprisionam e ame tudo, apenas ame!

Com isso a vida lhe será melhor e seu corpo possuirá nádegas proporcionais, provando a harmonia do seu ser.

Silenciar e buscar as respostas em seu próprio coração é a chave para a sua independência. Insista e logo você apreciará estar consigo sem temer o amanhã e sem necessidade de buscar respostas com outras pessoas.

Pare de assumir responsabilidades sozinho, seja no trabalho ou no seio familiar, e permita que outros carreguem seus

próprios fardos. Sinta como é gratificante andar com as próprias pernas, sem medo e sem tristeza.

Viva sua vida em equilíbrio e se dê uma chance de experimentar novos recursos para solução dos problemas. Assuma seu poder com sabedoria, de forma inabalável e constante.

Pessoas com glúteos avantajados possuem poder de decisão e não se deixam levar por pessoas dominadoras ou chantagistas.

Possuem um grau elevado de autoritarismo e não abrem mão de seus prazeres pessoais, a menos que tenham panturrilhas finas. Mas adiante explicarei essa ligação.

Jesus disse: "Aquele que hesita é semelhante à onda do mar, que é agitada e levada de uma parte para outra pelo vento.”

11

Culote

O problema de excesso de gordura no culote, que aflige muitas mulheres, está relacionado com o pai.

Pela linguagem do corpo, a coxa simboliza o passado. Quanto mais próximo dos quadris (centro do poder e equilíbrio de nosso corpo e espírito), tanto mais nos aproximamos de nossa origem nesta vida. O pai, literalmente, é a nossa origem. Afinal, foi a partir da maravilhosa união de um espermatozóide com um óvulo que surgimos para esta vida com todas as riquezas da natureza. Mas o vínculo que temos com eles é muito mais profundo do que simples teorias genéticas: nosso subconsciente está ligado ao subconsciente de nossos pais, de nossos avós e ao de nossos antepassados. Deles recebemos a herança maior: o caráter.

Não compreendemos como, levados por estranhos impulsos, cometemos certos atos, errados ou não, em nossa existência.

Somos uma cópia de nossos pais. Quanto mais lutamos para nos tornarmos diferentes deles, mais nos aproximamos em palavras, pensamentos e atos, exatamente por estarmos dando atenção demais aos defeitos hereditários.

Entretanto, se amarmos nossos pais e observarmos suas boas qualidades, passaremos a interagir com essas qualidades e não mais com os defeitos.

Nosso corpo nos mostra, detalhadamente, o reflexo da desarmonia do nosso coração em relação a parentes, amigos, patrões,

etc. Fica projetado em nosso corpo o que temos de mal resolvido em nossa vida. Cada parte simboliza uma emoção específica, ou um assunto pendente no coração. É como um bate-papo do inconsciente com o consciente, na ânsia de tentarem se harmonizar ou resolver os problemas.

O culote simboliza o pai e todo relacionamento amoroso, já que o namorado, o noivo, ou o marido representam uma extensão de nosso pai. As mulheres buscam, inconscientemente, um homem que se pareça com a figura paterna, pois assim saberão lidar com ele por conhecerem seus impulsos.

Se você não acredita, observe certas semelhanças entre eles: é possível que você perceba em seu cônjuge atitudes iguais às de seu pai, tanto na forma de carinho e atenção, quanto na ausência e frieza. Reflita!

Há mulheres que fogem de relacionamentos amorosos. Em seu desejo secreto até que gostariam de relacionar-se com alguém mas sentem dificuldade em conseguir o homem que as complete.

Outras casam-se e, carentes, vivem em desarmonia com seus companheiros.

Tudo isso são reflexos da mágoa, da raiva ou de ressentimentos contra o pai.

Existem muitas razões para que uma mulher fique ressentida: pai ausente de alguma forma; pai inflexível em suas opiniões, repressor; passivo ao extremo, a ponto de a esposa dominá-lo; pai agressivo para com os filhos, ou apenas para com a esposa;pai alcoólatra ou possuidor de outras características negativas.

Esses fatores se enraízam no subconsciente da filha e, fatalmente, a levam a uma profunda desarmonia em futuros relacionamentos, numa espécie de repetição de situações semelhantes às vividas por seus pais. Daí nasce a rejeição, inconsciente, de um possível casamento para evitar mais sofrimento.

Quando isso acontece, o inconsciente comunica-se a fim

de alertá-la dos infortúnios que ela mesma está criando, secretamente, para seu destino. E o sinal evidente desse alerta demonstra-se na parte do corpo que simboliza a origem: o pai. Assim o culote se manifesta e, por mais que se faça dieta, ginástica ou tratamentos estéticos, ele resiste. Esporadicamente, o tratamento pode trazer algum resultado satisfatório, mas qualquer descuido e o culote tão temido retorna vitorioso para infernizar a vida dessa mulher.

Isso revela que ela não perdoou, sinceramente, ao seu pai, mas apenas esqueceu os sentimentos dolorosos do passado e até do presente para viver. O fato de achar que não há nada para perdoar e, no entanto, os culotes insistirem em aparecer, é prova de que essa mulher é orgulhosa e afasta de si mesma qualquer reflexão sobre o assunto. Saiba que as mágoas nem sempre são tão evidentes.

Seu pai é tão humano quanto você. Ele também teve infância, passou por sofrimentos, teve perdas, cometeu erros e acumulou culpas que, talvez, jamais conseguirá afastar de seu próprio coração.

Ao longo de sua vida, ele certamente tomou atitudes erradas, sempre procurando acertar, mas nem sempre conseguindo. Quantas vezes deve ter chorado, na sua solidão, porque viveu numa época em que se ensinava que "homem que é homem não chora". Sofreu calado, o que provavelmente o tornou aquele ser agressivo, passivo, ausente ou distante. Não eliminou a influência negativa recebida através de uma educação errada, razão principal que o levou a privar-se do carinho da família e da necessidade de mostrar suas fraquezas e medos. Imagine o homem que se esconde - ou que se escondeu - por trás da máscara que a assustou tanto, minha amiga. Perdoá-lo e amá-lo é fundamental para ambos. Ajude-o com paciência e ternura porque ele, acredite, também a ama, mas não consegue demonstrá-lo do jeito que você espera.

Você, leitora, cujo pai já não se encontra entre nós porque partiu para outro plano, tenha a certeza de uma coisa: a força do amor e do perdão superará o vazio que existe entre a vida e a morte. E o elo que nos une aos nossos entes queridos. Sinta no peito o amor que seu pai lhe passou apenas com seu olhar.

Então, perdoe-o, porque o perdão é a ponte que une e desfaz as diferenças das almas sem tempo e sem espaço. Cresça e olhe para seu pai com carinho, desejando-lhe toda a felicidade do universo, não importando onde ele esteja. Se você não conheceu seu pai, mais uma razão para perdoá-io, pois ele e sua mãe sabem o verdadeiro motivo da história deles e você só conhece a versão de sua mãe e de outras pessoas. Todos podem, até, ter razões, mas você não deve julgar ninguém pelas ocorrências. O ser humano é muito mais complexo e profundo do que suas atitudes. No fundo, todos têm suas razões e, por mais dolorosas que estas possam ser para você, não o serão para os outros. Pense por você mesma e use sua sabedoria para evitar comentários maldosos contra quem lhe deu a vida. Rebeldia é falta de sabedoria, é infantilidade e visão curta da vida. Aprenda a libertar-se das regras impostas, sem resistência e sem mágoas. Você é livre e seu coração pode perdoar, no momento em que você se permitir.

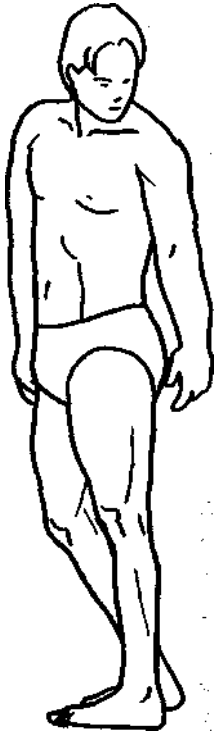
Reflita, calmamente, sobre toda a sua vida e observe quantas vezes você criou situações semelhantes às de sua mãe ou de pessoas com as quais você convive. Tenha seu próprio mundo e saia dessa posição de vítima, pois ela acabará por arrastá-la a novos momentos de tristezas.

Alegre-se e ame a vida sem julgá-la. Apenas goste de estar com você mesma e mude seu rumo. Saiba que apenas você poderá fazer isso por sua vida.

Como conseqüência, os exercícios físicos, dietas e tratamentos estéticos para a eliminação dos culotes darão maior resultado após sua libertação interior, isto é, após você compreender seu pai, do fundo do coração. Se você entende que não tem motivos para perdoar, então volte sua atenção para o seu culote. Entenda o que ele está querendo lhe dizer: você tem sentimentos de perda e de ausência de amor paterno escondidos em seu subconsciente.

12

PANTURILLHA

A perna, ou panturrilha, simboliza a impulsão para o futuro. É o músculo da panturrilha (gastrocnêmio), que impulsiona a coxa e, conseqüentemente, o corpo para frente. Você, que possui panturrilhas finas, deve ler o tópico "Glúteos" porque a mensagem é a mesma. Panturrilha fina indica que a pessoa não tem impulsão própria para seus ideais, ou seja, falta-lhe determinação e coragem para, sozinha, ir em busca de seus sonhos. Hesita e sente-se insegura, necessitando participar a alguém da família, ou a um amigo, o que gostaria de realizar. Precisa ser estimulada a seguir em frente, pois o medo de errar ou de se perder pelo caminho a impede de tomar decisões sozinha. Costuma falar muito sobre o que realiza e, devido a essa insegurança, trilha muitas vezes o caminho da frustração. Raramente alguém com panturrilhas finas se realiza na vida sem injeções de coragem vindas de alguém.

Ignorando as verdadeiras causas dessa forma física, insatisfeito, tenta, a todo custo, corrigi-la através de exercícios ou outros métodos, procurando aumentar essa musculatura no desejo inconsciente de mudar, com isso, sua personalidade e ser mais dono de sua própria vida. Encontro pelas academias centenas de pessoas que, diariamente, fazem suas séries de exercícios na sala de musculação, com o objetivo de aumentar os gêmeos (panturrilhas). Suportam dores imensuráveis, submetem-se a dietas ricas em proteínas para conseguirem apenas mais alguns centímetros nessa região. Poucos alunos conseguem algum sucesso, enquanto outros acabam desistindo e, frustrados, justificam-se com uma única resposta: "é o fator genético".

O corpo apenas reflete o que somos internamente, por isso devemos ter consciência de nossas falhas de caráter e procurar corrigi-las. Corrigindo-as propiciaremos importantes transformações em nosso corpo.

Se você questionar essa verdade, sem conhecer a filosofia das artes marciais e da medicina chinesa, com certeza vai ficar maluco, porque não vai entender como é possível o corpo sofrer transformações apenas mudando hábitos e comportamento, internos, não é? Pois bem, saiba que só pelo fato de você conviver com outra pessoa vai acabar fazendo com que adquira a mesma fisionomia. Você pode comprovar essa afirmação conversando com outras pessoas e verá quantos concordam com essa teoria. A influência da mente sobre o cérebro, e deste sobre o corpo, não é uma simples teoria, mas uma ciência comprovada e utilizada por aqueles que conhecem o poder do pensamento... e da imaginação.

Quando uma pessoa deixa de ser o que era, internamente seu corpo também deixa de ter a mesma forma e passa a projetar a nova personalidade, seja ela positiva ou negativa. O corpo terá forma harmoniosa se a mudança for para melhor, mas se o indivíduo tornar-se amargo, frustrado, rebelde, etc, seu corpo mostrará, visivelmente, o que a pessoa está sentindo, não só através das expressões corporais, mas também pelo formato do corpo, através de doenças e até de acidentes. Portanto, mude essa postura de precisar ser amparado, ouvido, aconselhado e até acomodado numa situação que você não deseja mas tem receio de mudá-la.

Respeite-se e pare para pensar se essa é a vida que você quer levar. Não tenha medo de mudanças, impulsione-se para frente, com coragem e determinação e não pergunte a ninguém se o que você está fazendo é certo ou errado. Seu coração conhece o caminho.

No começo será difícil para você viver essa solidão interna, mas ela será importante para seu desenvolvimento espiritual e, conseqüentemente, físico. Tome pequenas decisões sozinho, para iniciar a sua nova vida independente. Aos poucos você se habituará a

pensar por si mesmo, sem influências externas e sem medos.

Sinta orgulho de seus novos atos e lute pelo que você quer sem esperar nada de ninguém. Lembre-se que a vida é uma caixinha de surpresas. Decerto, sempre haverá uma porta a ser aberta, enquanto vivermos.

Quanto mais impulsos próprios você tiver, mais suas panturrilhas aumentarão em volume, o que mostrará a grandiosidade e a força de sua personalidade. Evite a rebeldia e a arrogância, sinônimos de personalidade fraca e, certamente, de panturrilhas finas.

Transformando sua conduta você perceberá os resultados usando uma simples fita métrica.

Panturrilhas tonificadas simbolizam pessoa ativa, autoconfiante, dona de suas próprias opiniões e desejos. A diferença de personalidade entre os portadores de panturrilhas finas e os de panturrilhas grossas está, evidentemente, na forma de agir: enquanto o primeiro pergunta se deve fazer, o outro faz e avisa depois. Se avisar!

Equilibre-se em seus impulsos e terá panturrilhas harmoniosas.

13

A cintura

A cintura está incluída no centro de equilíbrio do corpo, na região dos ilíacos (quadris), abdome e coluna lombar. Os "pneus" nessa área denunciam pessoas de comportamento negligente, relapsas no sentido psíquico e espiritual, que não encontram equilíbrio nas suas emoções, agindo, muitas vezes, com agressividade ou prepotência para protegerem sua individualidade. O tópico "Abdome" também serve para as pessoas que desenvolveram gorduras nas laterais da cintura e dos quadris. Se você estiver retendo a alegria da vida devido a problemas que não consegue resolver e ainda sentir muita raiva por se encontrar nessa situação, lembre-se de que seu corpo reagirá com gorduras localizadas, mostrando a falha de seu caráter.

Os pneus simbolizam o excesso de contrariedades que você acumula e de que não se desapega. Você acredita que, algum dia, poderá resolver esses problemas e, com essa expectativa, vai armazenando situações mal resolvidas, por não saber como lidar com elas. Quando uma pessoa come demais, o que acontece? Ela é obrigada a afrouxar o cinto da calça, não é assim?

Pare, então, de estocar situações complicadas em seu coração. Se alguns problemas não dependem só de você para serem resolvidos, solte-os de seus pensamentos. O tempo se encarregará de ajeitar as coisas para todos. Seja mais flexível e procure olhar os acontecimentos com a mente mais aberta, observando em si mesmo o comportamento que está dificultando a solução do que o aflige.

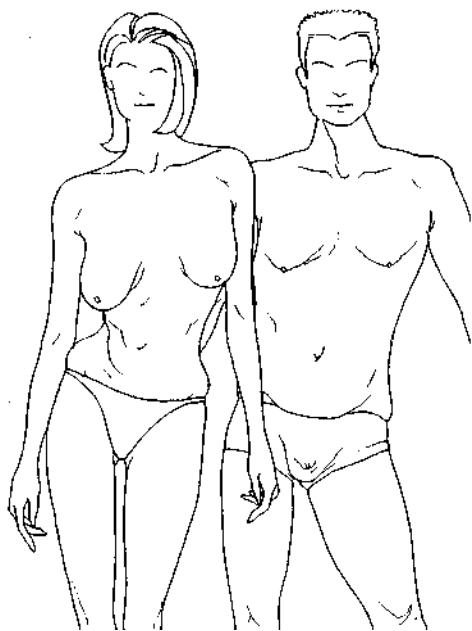
Lembre-se de que seus pais simbolizam a base do equilíbrio de sua vida, portanto, se você tem ressentimentos guardados em relação a eles, perdoe-os, caso contrário seus quadris e sua cintura persistirão em lhe mostrar que seu coração está escravizado pelo orgulho e pela resistência em perceber sentimentos antigos. Os exercícios físicos, tratamentos estéticos, as dietas e a lipoaspiração agradecerão se você colaborar, mudando também o seu modo de ser. Não seja superficial ao ponto de dizer que não se acha negligente na espiritualidade, pois quando se está realmente de bem com a vida e com o coração vazio de críticas, reclamações, insatisfações, raivas ou mágoas, o corpo se toma, igualmente, harmonioso como reflexo da mente equilibrada. Portanto, engane-se a si próprio, para continuar acomodado nesse seu mundo de falsas verdades, mas aos fisiognomonistas e à leitura corporal você nunca poderá enganar. Amplie a sua consciência e permita-se ler a respeito de autoconhecimento, pois somente assim você compreenderá esse estranho mundo que existe por trás das aparências. Exercite-se, a cada dia, no sentido de melhorar seu humor e soltar, definitivamente, tudo que o faz sofrer. Ainda que não tenha resolvido determinado problema, solte-o se este se mostrar resistente. Na verdade, a resistência não está nas pessoas e nos acontecimentos ao seu redor, mas, sim, em sua teimosia. É você quem o está segurando, por orgulho ou medo de perdas. Esvazie-se, liberte-se e vá em busca de tudo que o faça feliz. Medite profundamente, vasculhe seu interior para encontrar a jóia perdida que é o Deus de seu coração. Somente Ele saberá o que fazer por você, na hora certa. Acredite n'Ele! Palavras de Cristo: "Se não quiserdes crer em mim, crede nas minhas obras" (João, 10, 38); "Reconcilia-te, pois, com Deus, e tem paz, e assim te sobrevirá o bem" (Jó, 22, 21).

14

Peito e mamas

A flacidez

Toda flacidez simboliza a falta de iniciativa e força de vontade para vencer. O simples fato de estar tocando sua vida sozinho não significa estar vivendo plenamente e com fibra em seus atos. Está, na verdade, arrastando-se com dificuldades e sem alegrias.

O peitoral e as mamas expressam a coragem, a ousadia, a força interior que não se abala nem desaba, a mente ágil e dócil que não se confronta, mas que se contrai e se expande, moldando-se ao ambiente.

Se há gordura localizada nos músculos peitorais e flacidez das mamas, isso significa que a pessoa está guardando ressentimentos e que desistiu de lutar pelos seus objetivos, por sentir-se oprimida ou por acreditar que não pode mudar o destino. Oportuno é o dito popular: "Tem de ter peito para enfrentar." Ter peito não significa agredir os outros para conquistar seu espaço e realizar seus sonhos, mas ser firme para não desistir de seus objetivos e ao mesmo tempo maleável, persistente e capaz de manter a excitação saudável da vitória. Se você tem peito caído, observe seu próprio comportamento quando vê seus castelos ruírem: você os reconstrói com determinação, sem se lamentar e relembrar o que passou ou fica indignada, remoendo ressentimentos e

sofrimentos? Tenha peito para tomar decisões importantes e nunca inicie uma conversa apontando seu dedo para o outro. Isso seria uma demonstração de fraqueza de espírito. Assuma sempre a responsabilidade dos fatos, não culpe os outros e deixe que a sabedoria de Deus conduza você a um bom relacionamento. Afinal, sempre criamos o nosso destino através de pensamentos, palavras e atos. Por isso devemos assumir a responsabilidade e mudar os fatos com a força do desapego e amor incondicional, com firmeza e sem ressentimentos.

Seu inconsciente compreenderá que você se tornou uma pessoa de coragem e prudência e responderá positivamente, enrijecendo a sua musculatura peitoral e tirando a função das incômodas gordurinhas de mostrar-lhe o quanto você se acovardava em assumir a sua vida e seus erros de julgamento ou de teimosia em querer que tudo fosse do seu jeito.

Persistir significa acreditar na realização sem esmorecer e aceitando que o olho divino enxerga soluções de formas diferentes da sua. Faça mudanças em sua vida ou aceite, documente, as mudanças que lhe são colocadas por outras pessoas. Se pretender rejeitá-las, diga sem medo o que pensa e sente. Faça de sua vida um lugar agradável para você estar. Nunca use a chantagem como recurso apelativo e jamais imponha a ninguém o que você deseja. Apenas respeite-se e coloque-se numa postura ativa e não só de espera. As pessoas perceberão através de seus atos o quanto você é firme em seus propósitos.

Aprenda, definitivamente, que não se deve esperar nada de ninguém, nem mesmo o reconhecimento, para não se frustrar. Com certeza você entrará num novo campo vibratório, atraindo pessoas como você. Continue com seus exercícios físicos e seus tratamentos normalmente, mas mude seu caráter para que os processos de beleza e de saúde sejam acelerados. Exercite o novo comportamento até que ele, pela força do hábito, faça parte de sua vida, pois tudo é condicionamento. A vida ativa e pensamentos elevados e alegres rejuvenescem o ser humano. Acredite!

A mulher que amamenta o filho não precisa, necessariamente, ficar com suas mamas caídas, isso não faz sentido para a linguagem do corpo. Somente ela sabe o que foi transformado em seu interior em conseqüência da gravidez. Muitas encaram a gravidez como "fim de linha", em todos os sentidos, e se jogam para dentro do lar para se realizarem como mães, mas se frustram quanto aos sonhos que almejavam, seja profissionalmente, ou como mulher.

Na verdade, são raras as mulheres que encaram a gravidez ou a vida de casada como extensão de seus sonhos. A maioria "perde o peito" para tocar seu mundo pessoal. Se você acusa seu marido pelas suas frustrações, lembre-se do que expliquei linhas atrás sobre assumir a responsabilidade da criação de seu próprio destino e pare de culpar os outros.

Se você partiu para um casamento ou engravidou, foi uma j, opção sua, certo? Ainda que tenha sido forçada a isso, não significa que você não possa modificar as coisas. Então, tenha peito de assumir seus erros, com determinação, indo em busca de seu espaço (a não ser que você tenha as panturrilhas finas). Lembre-se das palavras de Cristo: "Se tiverdes fé como um grão de mostarda, direis a este monte: passa daqui para acolá, e ele passará. Nada vos será impossível."

O TAMANHO

Quando as mamas são pequenas, isso denota uma mulher yang, ou seja, que não admite autoridade sobre ela e que repudia a idéia de ficar presa ou ser comandada por alguém ou alguma situação. Essa mulher tem necessidade de liberdade e de poucos vínculos. Muitas demoram para se casar e, quando se casam, procuram se desvincular rapidamente de pressões familiares ou sociais.

Na verdade, a mulher de mamas pequenas quer ser dona do próprio nariz e, por isso, aparenta ser autoritária.

A cirurgia plástica para aumentar as mamas só dará certo se a mulher transformar seu interior primeiro. Ela precisa tornar-se mais

flexível em seu comportamento, mais acolhedora e conselheira, e uma mãe equilibrada em seus zelos tanto para com seus próprios filhos quanto para com pessoas estranhas.

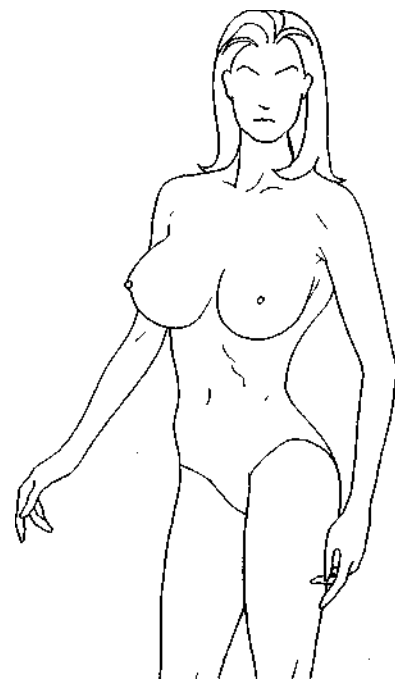
Quando fizer isso, seu subconsciente fará o organismo reagir positivamente em relação à prótese mamaria ou mesmo no desenvolvimento natural das mamas, significando que aquela é uma mulher menos yang e mais feminina e maternal.

Quando as mamas são grandes, a mulher é yin, ou seja, tem tendência a anular-se devido a um instinto maternal exagerado.

Essa característica do corpo denota a mulher que acolhe, protege e supre as necessidades de quem a solicita. Trata-se da verdadeira "mãezona" de todos, não só de seus filhos.

Magoa-se com facilidade e muitas vezes deixa de realizar seus sonhos em prol dos de outras pessoas, principalmente de familiares.

Quando uma mulher de mamas grandes decide fazer uma cirurgia plástica para diminuí-las, está dando um sinal inconsciente de que deseja cuidar mais de si mesma, com certeza em decorrência de uma mudança de vida pela qual esteja passando.

Se as mamas voltarem a se desenvolver após a cirurgia, isso significa que seu comportamento maternal e superprotetor resiste em ceder para a atitude mais independente e realizadora que essa mulher deseja.

O subconsciente é muito coerente e só colabora com a mudança corporal se a pessoa realmente estiver se transformando na alma. O corpo é o reflexo do que sentimos e nunca mostra o que não somos.

Buscar o equilíbrio nas atitudes é uma grande saída para conseguir mudanças em nossas vidas. Muitas vezes, sentimentos

secretos ou inconscientes de culpa desenvolvem na mulher um desejo profundo de proteger e ajudar exageradamente as pessoas que convivem com ela. Portanto, descubra a cada dia quem você deseja ser na verdade e assuma sua nova postura com carinho e respeito pelos outros.

Seu corpo irá mostrar quem você está sendo. Tudo pode ser alterado pelo autoconhecimento e nossa força de vontade para compreender as leis do Universo.

Pense no Deus do seu coração e mude sua postura interna para melhor.

15

PESO IDEAL

Pairam, ainda, algumas controvérsias quanto ao peso ideal em razão do peso ósseo de cada corpo, ou seja, algumas pessoas acreditam que não devem emagrecer muito porque sua ossatura é larga e que, por isso, jamais conseguiriam ser uma pessoa magra.

Outras, que passaram pela experiência de emagrecer até o peso ideal compatível com sua altura, alegam que seu rosto se transfigurou, ficando magro e desproporcional. E há, ainda, pessoas que não têm idéia do que seja peso ideal e que procuram apenas entrar em roupas há muito tempo guardadas.

Peso ideal não significa beleza padrão. No século passado as mulheres mais bonitas eram gordinhas, longe, portanto, de um peso ideal para a estrutura de seu corpo.

Em nossos dias, manequins de passarela precisam ser bem magras e altas para que qualquer roupa passe a ilusão de corte e ajuste perfeito. Com isso, muita gente conclui que peso ideal é aquele que convém para a ocasião ou o que atende ao objetivo de cada um.

Na verdade, quando se fala em peso ideal não se está fazendo referência ao conceito ou padrão de uma sociedade, mas sim ao peso ideal para a estrutura do corpo, isto é, o peso proporcional à altura e ao peso muscular do indivíduo, independentemente de sua ossatura.

Músculo pesa mais que gordura. Ao fazer exercícios de musculação ou ginástica localizada, muita gente se assusta com seu aumento de peso, mas isso é normal e não significa que a pessoa engordou. Apenas seus músculos estão mais tonificados pela irrigação sangüínea e desenvolveram mais fibras musculares, aumentando o

peso corporal. Muitas pessoas magras que praticam ginástica pesam mais que um gordinho que não faz nenhum tipo de exercício físico.

O conceito sobre o assunto desenvolvido neste livro não faz parte do currículo de nenhuma faculdade, tampouco é encontrado na literatura de auto-ajuda porque se trata de conhecimento oriental milenar. Mas o que digo só baterá de frente com os conceitos ocidentais se você estudá-lo de forma superficial.

Partindo do princípio de que o estado em que se encontra a mente é o mesmo em que se encontra o corpo, podemos afirmar que corpos desproporcionais indicam pessoas com sentimentos contraditórios e emoções desequilibradas, que não aceitam os acontecimentos da vida com naturalidade.

16

Quadris e ombros

Um exemplo de um corpo esteticamente desproporcional é o de quadris muito largos e ombros estreitos. Interpretação? Isso simboliza que o princípio feminino está predominando e que o princípio masculino está adormecido no interior dessa pessoa.

Melhor dizendo, seu instinto maternal é muito forte, mas sua coragem para ser independente é muito fraca. Mulheres assim são emocionalmente dependentes de pessoas com as quais convivem ou se relacionam: pai, mãe, sogros, marido, filhos, patrões, etc.

Em geral, guardam mágoas contra os pais e sentem-se desamparadas com muita freqüência. Procuram ser ativas, mas não conseguem ultrapassar o muro da independência. São ótimas mães, mas têm necessidade de liberdade. Sua sensualidade é forte, mas se seus lábios não forem carnudos, seus quadris servirão apenas para atrair o sexo oposto a fim de procriar ou para o sexo, mas não para um amor sensual, caloroso e duradouro. O homem, instintivamente, escolhe sua companheira pelo que diz o corpo dela. Se necessita de filhos e um lar aconchegante, "escolherá" a mulher de quadris largos, mas se estiver à procura de uma companheira que participe com ele de aventuras que envolvam esportes, viagens, pesquisas e trabalho, ainda que com altos e baixos, certamente optará por uma mulher com quadris mais estreitos, porém com ombros um pouco mais largos. Por outro lado, há aquele homem que prefere mulher de ombros largos porque vê nela um esteio para o sustento da casa. Lembre-se de que essas escolhas são instintivas, ou seja, inconscientes.

Quando os quadris são da mesma largura ou mais estreitos que os ombros, isso simboliza que o princípio masculino é mais forte que o

feminino em seu interior, isto é, essa mulher possui mais coragem e dinamismo que muitos homens e sua sensualidade não está totalmente dirigida para o lar.

São mulheres independentes que, muitas vezes, preferem não ter filhos ou, se os têm, procuram libertá-los logo cedo.

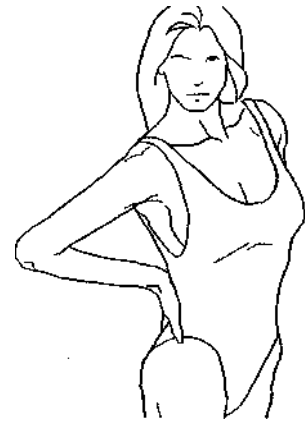
A mulher com ombros largos não se vê inferior aos homens e enfrenta a vida indo atrás de seus objetivos com firmeza. Geralmente não é feliz no amor, até que se conscientize que será com sua feminilidade que atrairá o homem que a amará de verdade.

Tem medo de perder a liberdade e, com isso, inconscientemente, comanda seus hormônios no sentido de transformar seus quadris de forma a não atrair tipos de homens por demais caseiros ou possessivos. Em compensação, atrai homens não muito definidos em seu caráter ou em disciplina de vida *(no* tópico "Hereditariedade" você encontra explicações sobre hormônios).

Veja que para ser feliz, sem medos ou frustrações, é necessário haver um equilíbrio no comportamento. Alcançando esse equilíbrio, o corpo também se tornará equilibrado e proporcional na estética, no peso e na altura.

Portanto, para que haja um emagrecimento proporcional e se alcance o peso ideal, que simboliza a harmonia do ser humano, é importante compreender que cada parte do corpo significa uma emoção e um comportamento específico da pessoa. O autoconhecimento - na linguagem do corpo - ajuda a reconhecer os erros de caráter e a corrigi-los.

Nos homens o processo é o mesmo: quadris largos simbolizam princípio feminino predominante, ou seja, são pessoas sensíveis, que se magoam com facilidade, porém revelam-se ótimas para cuidar do lar e dos filhos.

Ombros estreitos indicam ausência de ousadia e coragem. Esses

homens, geralmente, colocam-se na posição de vítimas, acusando outras pessoas pelos seus fracassos na vida. Normalmente, agridem ou criticam as pessoas mais próximas, mostrando insegurança e medo de perder. Quadris estreitos e ombros largos simbolizam o princípio masculino predominante. Portanto, são homens ousados que possuem muita coragem para enfrentar as dificuldades. É importante compreender que os princípios masculino e feminino fazem parte do ser humano e precisam estar em equilíbrio, isto é, tanto homem quanto mulher precisam ter sensibilidade e saber cuidar de um lar; e também coragem para enfrentar os desafios.

O homem que é dócil e acolhedor tanto quanto a mulher não é menos homem como julgam os preconceituosos e machistas. O preconceito gera determinadas emoções nocivas, acarretando mudanças hormonais tanto no homem quanto na mulher, transformando o formato do corpo como maneira de comunicação inconsciente e não-verbal entre os seres humanos. Muitos preconceitos surgiram a partir da Revolução Industrial, iniciada nos meados do século XVIII, quando a mulher passou a integrar a força de trabalho, para fortalecer a renda familiar e conquistar, com o tempo, a sua própria evolução profissional. Com isso, ela percebeu que era tão capaz como os homens no exercício de qualquer atividade remunerada. Essa mudança de comportamento foi interpretada pelo homem como uma séria ameaça ao seu domínio sobre as mulheres, não só na área trabalhista como, também, na condição de marido. Diante desse quadro, que é uma das causas, os problemas emocionais, os medos, a insegurança, a agressividade, as frustrações, as mágoas e conflitos entre homens e mulheres acabaram alterando o formato dos corpos, revelando toda essa desarmonia e falta de preparo psicológico que possibilitasse realizar e aceitar mudanças um no outro.

As desculpas são sempre as mesmas: é o marido reclamando da esposa que não procura compreendê-lo; ou por sufocá-lo em sua liberdade; ou por não cuidar, com carinho, de suas coisas; pelo ciúme exagerado; por não educar os filhos com responsabilidade e, até,

pasme!, por estar gorda demais. E a esposa que se queixa da falta de amor, ou ausência por parte do marido, e acredita, até, na existência de outra. Ou "meu marido não me ouve", lamenta-se. Daí transforma sua vida conjugai num inferno, aumentando ainda mais a frustração por ser impedida de trabalhar ou de fazer o que gosta. Parece até que não houve a evolução dos tempos, não é mesmo? Muitos evitam o casamento para não terem de se submeter a esses conflitos psicológicos. Mas nem tudo são trevas. Há casais felizes, que mantêm a harmonia através do diálogo, não de monólogos. São flexíveis em suas opiniões, porque o amor verdadeiro torna seus valores pessoais flexíveis, e se adaptam voluntariamente, sem esforço.

Acredito que você entende o que eu quero dizer com toda essa explanação, isto é, enquanto existir esse comportamento contraditório, radical, extremista, ou com inversão de posições entre homens e mulheres, os corpos jamais conseguirão alcançar o peso ideal sem que fiquem esteticamente desproporcionais. Quando digo inversões de posições, estou afirmando que a mulher deve lutar pelos seus ideais sim, mas antes deve, também, ser feminina, meiga e polida, sem ter de entrar em conflito com seu parceiro.

Ao passo que o homem deve ser forte, corajoso e dirigente, mas igualmente saber utilizar o seu lado mulher para amar o ser humano e poder compreender melhor as necessidades de sua esposa, sensibilizando-se sem medo de ser dominado pelas artimanhas femininas.

O respeito mútuo inclui compreender as diferenças naturais entre um homem e uma mulher, procurando, cada um, ceder um pouco e ser menos intransigente. Com isso a harmonia e a paz de espírito farão parte de suas vidas. Veja que para se obter um corpo belo e saudável torna-se necessária uma reforma comportamental, o que não é fácil conseguir da noite para o dia. Trata-se de um processo lento de conscientização de seus atos, de percepção e policiamento, sem traumas, mas com o desejo de ser a cada dia uma pessoa melhor.

Essa reforma é incompreensível para pessoas que acham que

não há nada de errado com elas e que, portanto, não têm nada para mudar. As pessoas "donas da verdade", porém, são as mesmas que vêem um inimigo em cada lugar que freqüentam e que ainda se dão o direito de acusar terceiros pelas mágoas em que vivem mergulhadas.

Se você, caro leitor, é um desses que se considera perfeito, sem qualquer problema físico, estético ou emocional, então não perca tempo manuseando este volume, até porque ele foi redigido para aqueles que querem evoluir espiritualmente, sem limites, e descobrir que somos grandes internamente e que possuímos a magia de poder transformar não somente nosso corpo físico, mas também o ambiente e o planeta no qual vivemos, para a felicidade de todos.

Atenção: o fato de o rosto emagrecer demais após uma dieta também tem seu significado dentro da fisiognomonia (arte de conhecer o caráter das pessoas pelos traços fisionômicos): rosto muito magro é indício de pessoa desconfiada e de temperamento pouco dócil.

Cristo já nos ensinava: "Bem-aventurados os pobres de espírito, porque deles é o reino dos céus." Pobre de espírito, aqui, obviamente tem o significado de humildade.

Parte 3

A saúde do corpo

17

O SIGNIFICADO PSICOLÓGICO DAS DOENÇAS

Após concluir meu primeiro livro, *Linguagem do corpo,* continuei mergulhada em busca de mais estudos científicos para que minha mente alcançasse maior compreensão e me aprimorasse nas técnicas de autocura, podendo, dessa forma, ensiná-las às outras pessoas.

Encontrei muitas maneiras de como passar a você o que sei, entretanto cheguei à conclusão de que, quanto mais me aprofundava em meus estudos, mais entendia que a objetividade e a simplicidade do pensamento é que representam, realmente, a porta de entrada para a saúde.

Enquanto a mente humana não compreender que somos uma unidade cósmica, projeção de um único centro cósmico e que apenas o livre-arbítrio nos separa em corpos diferentes, não haverá forma alguma de mostrar que somente a harmonia do pensamento e do coração é que podem, realmente, fazer desaparecer a projeção da doença.

A doença é apenas uma forma de comunicação de nossos desejos frustrados. Somente quando houver vontade de aceitar que somos responsáveis por tudo o que nos acontece e aprendermos a nos desapegar das necessidades de posse, deixando a vida fluir com naturalidade, sem forçar situações ou resistir aos problemas, aí sim, a consciência perceberá que estava pensando pequeno em alguns setores da vida e provocando desajustes orgânicos. Ao soltar um problema e enxergá-lo sem ansiedade, sem medos, nem remorsos ou qualquer outra emoção, ele se transforma e sua vida também. A resistência em soltar algo que o aflige está no fato de acreditar cegamente que somente aquilo ou aquela pessoa pode fazê-lo feliz.

Reconheça, então, que você só se tornará infeliz se insistir em carregar em sua vida o fantasma do medo de perder. Quando você soltar e perder verá que insistia, teimosamente, em segurar o que não poderia fazer parte de sua vida, menos ainda de sua felicidade.

Mas se você soltar e não perder, aprenderá o que estou tentando lhe ensinar sobre o desapego e sobre a verdadeira felicidade. A física quântica comprova que o pensamento interfere diretamente na trajetória de nosso destino, pois pensamentos são vibrações que se deslocam instantaneamente, sem depender de tempo ou de espaço. Ou seja, assume formas, realiza sonhos, transforma ambientes, fabrica doenças e gera no corpo o que desejamos ou não, consciente ou inconscientemente. No *Kojiki,* o livro de mitologia japonesa, está escrito que a divindade Shiotsuchi ou Sumiyoshi fez um "barco sem espaço e sem tempo" e nele conduziu o príncipe Ho-hodemi ao palácio Ryugu no fundo do mar, onde há um infinto tesouro, conta Masaharu Taniguchi em *A verdade da vida.* As crenças arcaicas que nos foram legadas a respeito de nós mesmos, tornaram-se uma grande parede ilusória que não nos permite enxergar que somos livres e poderosos e que com o simples fato de pensar realiza-se o bem ou o mal em nossas vidas. Daí pode-se compreender que acreditar em fatalidade é, na verdade, falta de conhecimento das leis físicas e das leis do Universo. Aquilo em que acreditamos, pensamos ou tememos, torna-se realidade: é a lei de atração dos semelhantes. Para curar-se de uma doença, você pode recorrer a vários métodos tradicionais, sejam eles religiosos, holísticos, alternativos, ou mesmo através de auto-sugestão, mas jamais se curará do ato de criar doenças enquanto acreditar que as mesmas têm vida própria e que, a qualquer momento, poderá surgir uma nova para derrubá-lo.

Compreender que a doença é o reflexo de seu comportamento, palavras, pensamentos e sentimentos, já será um grande passo para a sua evolução, mas aprender a amadurecer o amor, o desapegado e exercitar os pensamentos, criando acontecimentos de harmonia, ignorando as aparências dos problemas atuais (que são reflexos do

comportamento), aí, então, você estará no caminho da salvação e livre de sua própria ignorância que lhe causava tanta dor.

Lembre-se das palavras de Cristo: "Seja-te feito conforme creste." Afinal, quando você vai aplicar o que o mestre lhe ensinou em vez de ficar, aí, esperando que Ele volte para tocar em sua cabeça e curá-lo?

Mexa-se e use seu pensamento para mover sua vida. Peça a Deus que lhe ensine a amar e perdoar, pois quanto mais você implorar a Deus para realizar seus desejos, curar suas doenças, mudar a cabeça de outras pessoas, etc, tanto mais frustrado e descrente você ficará. Pare de tentar controlar pessoas e acontecimentos e corrija-se a si mesmo e não aos outros. O poder do silêncio, a alegria e o amor desapegado curam mais do que choros, promessas e gritos. Deus e as entidades espirituais com certeza sabem o que você precisa antes mesmo de você pedir, não é mesmo?

Acalme seu coração. Aceite e acredite que ao passar por tudo - seja de bom ou de ruim - aumenta o seu crescimento interno e o amadurecimento da alma. Pare de ser tão racional e entenda que a felicidade não depende de nada e de ninguém para existir, uma vez que ela já existe em sua essência, e não será sentida enquanto houver desarmonia e medos devido ao apego a coisas e pessoas. Olhe ao seu redor, com os olhos da alma, e você sentirá vergonha por estar brigando tanto por coisas que não representam a verdadeira felicidade. Solte o que for! Dê uma chance a si mesmo de alcançar um nível superior de consciência para experimentar outros sabores que, com certeza, quem carrega problemas não conhece.

Aconselho ler o livro *Espaço, tempo e além,* de Bob Toben e Fred Alan Wolf. Os autores são físicos que explicam, através da física quântica, como as coisas e os acontecimentos de nossa vida ocorrem, criados por nós mesmos, e como a realidade em que vivemos, e que parece tão concreta, pode ser transformada com a consciência.

Daniel G. Amen, neurologista clínico e psiquiatra, afirma no livro *Transforme seu cérebro, transforme sua vida:*

A maioria das pessoas não entende como os pensamentos são importantes e deixam ao deus-dará o desenvolvimento de padrões de pensamento. Você sabia que seus pensamentos enviam sinais elétricos que percorrem todo o seu cérebro? Os pensamentos têm verdadeiras propriedades físicas: são reais e têm influência significativa em cada célula de seu corpo!

A verdade é que os cientistas da atualidade dão nomes às suas descobertas sobre o poder do pensamento. Entretanto, essas "descobertas" já eram, há milhares de anos, conhecidas e plenamente dominadas, com sabedoria, pelos avatares, gurus, filósofos e outros pesquisadores da mente humana. O que importa é que esse assunto, muito breve, após devidamente comprovado pela ciência médica, seja anunciado e esclarecido em escolas, hospitais e pela mídia, para que o homem recorra a esses conhecimentos na busca de suas curas. Parecem exageradas tais afirmações, não é mesmo? Pois bem, então permita-me, caro leitor, que eu faça a seguinte colocação: o que seria mais exagerado, uma pessoa acometida de câncer manter toda a sua família sob um clima de terror por não conhecer a verdadeira causa psicológica de sua doença, ou ter aulas práticas e teóricas sobre novos padrões mentais, que gerariam sentimentos que a levariam à cura? Devemos ajudar essas pessoas a compreenderem que a inversão de valores é uma crença. E toda crença é apego e não há expansão de conhecimento, ou seja, acredita-se que, ao adoecer ou sofrer lesões no corpo através de acidentes, geram-se determinadas emoções negativas, tais como raiva, mágoa, desânimo, tristeza, hipersensibilidade, quando na realidade acontece exatamente o inverso. Ocorre que a pessoa, pelo seu orgulho, ou medo, já estava alimentando certas emoções negativas, o que projetou em seu corpo aquilo que já existia em seus sentimentos. No sentido figurado diríamos que ela entra numa espécie de *looping* de emoção-doença-emoção, onde a origem real de tudo confunde-se na consciência.

Para obter saúde

Se você já plantou uma semente na terra e a regou todos os dias, esperando a plantinha nascer, então compreenderá o que digo sobre ter pensamentos bons e criar um destino bom, sabendo esperar com paciência e amor o surgimento ou projeção em sua vida.

Pensar, sentir, falar e agir devem estar em harmonia para que seja acionada a propulsão realizadora da lei dos semelhantes que se atraem.

A saúde obtém-se da mesma forma, sendo coerente consigo mesmo, analisando, secretamente, as vantagens de estar doente. Será que estando doente você poderá fazer só o que gosta? Acha, mesmo, que aquela pessoa que o despreza tanto, agora que você está "dodói", vai dar-lhe mais atenção? E a família com a viagem programada terá de suspendê-la porque você está doente? O filho com o casamento marcado não poderá mais realizá-lo porque o papai adoeceu!

Talvez você esteja, inconscientemente, querendo se vingar de alguém que não o reconheça em seu seio familiar ou em seu ambiente de trabalho, ou esteja chantageando para fazê-los acreditar que você faz falta.

Existem infinitas possibilidades para que uma doença possa ser criada fisiologicamente pela mente. Exemplo disso é a pessoa que, num determinado momento de sua vida, encontra-se diante de um problema grave, sem saída para encontrar uma solução. Desespera-se: está no limite de seu consciente. Para salvá-la, seu subconsciente entra em ação e lhe presenteia com uma doença inteligente. É o caso de alguém muito cansado, sobrecarregado de compromissos e impedido de fazer aquilo que mais gosta para satisfazer seus prazeres pessoais, que acaba somatizando uma forte gripe que o obriga a parar com tudo e a se reorganizar, livrando-o dos excessos de preocupações. Outro exemplo: alguém que vive um problema aparentemente sem solução e que possui no seio familiar pessoas dominantes, controladoras ou superprotetoras, normalmente sofre algum tipo de acidente que vai lhe causar amnésia,

coma ou amnésia lacunar como fuga por não querer ou não saber lidar com a situação atual de sua vida.

Obviamente, enquanto estiver acamado, outros resolverão para ele todos os seus problemas.

Ninguém nasce psicólogo ou com um manual de instruções para saber como lidar com a própria mente, mas a partir do momento em que você começar a notar a absoluta coerência em tudo que é explicado e demonstrado neste livro, ou em outro que ensine o autoconhecimento, não fará nenhum sentido continuar julgando fatores externos, responsabilizar terceiros pelas suas doenças, ou atribuir, simplesmente, à fatalidade, eventuais acidentes em que você se veja envolvido. E lógico e perfeitamente compreensível que ninguém muda, da noite para o dia, seu modo de ser, o que não impede que você possa, a cada dia, fazer mudanças positivas em seus pensamentos, palavras e comportamento, compreendendo que temos muito a aprender sobre nós mesmos, sobre nossos poderes internos. Por isso, ninguém e nada neste mundo pode ser culpado pelo fato de não sabermos resolver os problemas que geramos com nossa própria conduta, não é mesmo? Por incrível que possa parecer, mesmo situações que, aparentemente, não dependam de nós para serem solucionadas, devemos entender que nós próprios as criamos como resposta do nível interno no qual insistimos em permanecer. Lembre-se: os semelhantes se atraem, sejam pessoas ou situações.

Isso é um fato! Admitir que somos teimosos, orgulhosos, arrogantes, egoístas, possessivos, controladores, requer muita humildade e desprendimento, por isso não é fácil parar de projetar doenças e infortúnios. Quanto mais formos flexíveis em nossas opiniões e pensamentos, mantendo o equilíbrio entre o que sabemos e o que os outros sabem, mais saúde teremos e, com certeza, só haverá tranqüilidade em nossas decisões e sonhos.

Precisamos, antes de mais nada, conhecer o mecanismo psicológico de defesa das pessoas, e tentar entender o porquê dos desentendimentos que geram tantas mágoas, ressentimentos, raiva e

demais componentes que favorecem o aparecimento de doenças.

Esse mecanismo a que me refiro é a resistência em reconhecer seus próprios defeitos de caráter, porque, afinal de contas, é muito mais fácil achar que o outro é errado, ou culpado pelos seus sofrimentos.

Sigmund Freud ensina: quando você se irrita profundamente com alguém ao ponto de comentar e apontar os defeitos dessa pessoa, está dando um forte indício de que você se projeta e se identifica com essa pessoa. Portanto, você é exatamente igual a ela, mas, inconscientemente, não aceita esse fato e luta contra ele. Esse é o momento ideal para reflexão, ser flexível e aceitar o conselho para parar de ver os defeitos nos outros e com isso certamente você vai reconhecer os seus também e sua vida vai fluir bem melhor, não é mesmo? Viva seus próprios sonhos! Muito bem, chegou o momento de ensinar-lhes mais significados psicológicos de doenças para que você se conheça e reconheça que possui velhos padrões comportamentais que devem ser modificados em seu próprio benefício: será um grande passo para a cura e para a liberdade de ser feliz.

18

Mal de Alzheimer

O mal de Alzheimer é uma doença que leva o nome do neurologista alemão Alois Alzheimer, que viveu no século XIX. Manifesta-se por volta dos cinqüenta anos de idade como uma demência caracterizada por uma deterioração profunda e maciça da inteligência, associada a uma desorientação temporal e espacial. Daniel G. Amem, neurologista e psiquiatra americano autor do livro *Transforme seu cérebro, transforme sua vida,* concluiu através de seus estudos de radiografia do cérebro que esses pacientes têm perfusão (passagem de líquido - inclusive sangue - através de um órgão) diminuída nos lobos temporais e uma atividade diminuída nos lobos parietais, algumas vezes encontradas nesses cérebros, de três a seis anos antes do surgimento dos sintomas. Também garante que pode ser difícil distinguir se trata-se do mal de Alzheimer ou de uma depressão, pois os sintomas são muito semelhantes.

Pela medicina convencional essa doença ainda é considerada incurável, embora existam remédios específicos que conseguem estabilizar, por algum tempo, o funcionamento das partes afetadas do cérebro.

A medicina chinesa e os estudos psicológicos de correlação das doenças com os padrões mentais do ser humano mostram que o mal de Alzheimer ocorre com pessoas que teimaram a vida inteira em não aceitar a vida como ela é. Na verdade sempre procuraram controlar os acontecimentos ou os pensamentos dos outros à sua maneira, mas, quando contrariados, acabaram gerando para si mesmas frustração e raiva. Todos sabemos o quanto é difícil alguém se contrapor ao livre-arbítrio de uma pessoa, seja através de crítica seja de sugestões.

Por isso, a única saída para aqueles que resistem em mudar seu

modo de ver a vida é começar a esquecê-la, o que vai revelar o outro extremo de seu ego controlador e indefeso. Essas pessoas perdem, inconscientemente, a esperança de transformar o ambiente em que vivem e partem para um estado de demência a fim de relaxar.

Aos familiares e amigos de idosos com esse mal aconselho conversarem com eles normalmente, mostrando-lhes novas maneiras de perceber os acontecimentos. Procurem contar-lhes casos engraçados e suaves para estimular seu bom humor. Devem falar-lhes sobre o perdão e a alegria de viver, pois eles precisam aprender a libertar para alcançar a sua própria liberdade. Entenda que enquanto a consciência foge dos processos da vida pelos estranhos caminhos da amnésia, da demência, das drogas ou do sono, o inconsciente do ser humano permanece intacto e ativo em seu ritmo instintivo de emoções e de necessidades fisiológicas e biológicas.

Procure entendê-lo tratando-o com amor e paciência, mesmo que ele se mostre violento e esquecido, pois esse comportamento é típico de sua obstinada resistência em não querer ajuda. Ele sabe, inconscientemente, que essa ajuda, certamente, vai curá-lo, o que o obrigaria a ter de dar o braço a torcer contra a sua vontade.

Querido leitor, para combater esse orgulho cego só existe um caminho: ame-o sinceramente e compreenda que o mal de Alzheimer foi a única forma encontrada para a sua sobrevivência, uma vez que suas crenças errôneas estão profundamente enraizadas em sua mente. Converse com seu subconsciente como se estivesse conversando com uma pessoa normal, o que, na realidade, ele é, apenas carrega medos maiores que sua vontade.

Portanto, ignore as aparências e ame a sua essência. Se todos os familiares tratarem-no com muito amor, não como a um doente, mas como a uma pessoa saudável, ele perceberá em sua própria alma que vale a pena lembrar de seus entes queridos.

Cuidado com o que você pensa a respeito dele, pois o inconsciente coletivo tem muito mais força de transmissão do que o verbo. Não duvide daquilo que ainda você não tem total conhecimento,

as coisas não são exatamente como vemos com os olhos físicos. Seu pensamento é uma arma poderosa, portanto, para ajudar alguém só será possível fazê-lo através do amor verdadeiro em seus pensamentos, suas palavras e suas atitudes. Faça-o captar o seu amor por todos os poros e aprenda que idade não impede ninguém de progredir e construir sonhos para o futuro. O futuro pode ser tão longo quanto se acreditar. E oportuno destacar que o índice populacional de idosos ativos com mais de cem anos de idade cresce a cada ano em todo o mundo, principalmente em países orientais. Você que tem um familiar, amigo ou conhecido portador do mal de Alzheimer, precisa acreditar, de coração, que vale a pena colaborar para que ele se recupere e transforme sua vida para melhor.

O perdão, o desapego e o amor sem imposições são as ferramentas ideais para se reconstruir uma vida. Assim, permita que seu consciente experimente a liberdade de soltar sem medo e sem culpas seus familiares e você verá o quanto seu comportamento anterior limitava o desenvolvimento das pessoas ao seu redor e a sua própria liberdade para evoluir.

19

Tensão pré- menstrual e menopausa

Tanto a TPM como a menopausa fazem parte de um mesmo processo psicológico.

"Por que as mulheres são tão esquisitas e confusas?", indaga, frustrada e irritada, a maioria dos homens. E concluem: "Às vezes mostram-se tão recatadas, sedutoras, cheias de graça e, de repente, tornam-se irritadiças, agressivas, chatas, ciumentas, briguentas, inseguras, quando não, distraídas e ausentes. Positivamente, as mulheres são bichos estranhos e inconstantes!" É essa a imagem que os homens fazem de nós, mulheres, por desconhecermos os nossos próprios botões de controle emocional. As informações médicas que nos bombardeiam, negativamente, fortalecem a crença de que somos movidas a hormônios e que nada podemos fazer se não for à base de tratamento médico ou de psicoterapia.

Realmente, a poucos dias do período menstrual o cérebro da mulher transforma-se física e psicologicamente em função das alterações hormonais. O comportamento difere de mulher para mulher. Algumas sentem-se mal, ficam deprimidas, tristes, ansiosas, preocupadas, distantes socialmente. Outras mostram-se agressivas, possessivas, controladoras e negativas. E, como num passe de mágica, apenas uma semana após o início do ciclo menstrual, tudo volta à normalidade: a mulher recupera seu equilíbrio emocional, "junta os cacos" e passa a avaliar o resultado de sua agressividade quando gerou profundas mágoas e conflitos no coração de seu companheiro ou de outras pessoas.

É como se fora possuída por uma força maior, cegando-a e

controlando-a em suas atitudes e pensamentos.

Deve-se esse comportamento imprevisível (ou previsível) à nossa forte tendência em acreditar que tudo que vemos, ouvimos ou sentimos durante essa fase é a realidade, isto é, que tem de ser assim. O pior é que, involuntariamente, exageramos nas emoções. Mesmo que queiram nos ajudar para que mudemos os nossos pensamentos, entendemos que estão, na verdade, procurando nos enganar e passamos a atacá-los para defender nossa verdade.

Desperte para o seguinte fato: o inimigo não está do lado de fora, mas dentro de nós, em nosso próprio sangue. Querida amiga, saiba que hormônio, em latim, significa humor, e que os hormônios podem alterar nosso humor e vice-versa. Essa oscilação de humores nos leva a perder de vista a saída e o autocontrole necessários para o nosso próprio equilíbrio. O inconsciente recebe cargas emocionais que se alternam entre as mais sutis, às mais marcantes, e reage exatamente como um espelho: reflete em nosso corpo, tanto interna quanto externamente, tudo que foi guardado em termos de emoções. Cedo ou tarde ele acaba nos devolvendo, através de atitudes, palavras e pensamentos, aqueles sentimentos reprimidos no passado ou no presente.

Eu costumo, em minhas palestras, comparar o alcoólatra às mulheres. Calma, eu explico!

O ébrio tem seu estado de consciência alterado, ou melhor, anestesiado, o que permite ao inconsciente colocar para fora o que ele, realmente, sente e pensa da vida (em tese, o que ele tem reprimido): tristeza, mágoas, frustrações e outros sentimentos de culpa, oriundos de sua infância, ou já na fase adulta, coisas que ele não pode e não consegue manifestar quando sóbrio.

Na verdade, o alcoólatra só consegue ser ele mesmo quando bebe, porque não tem elaborado em sua consciência o autoconhecimento, a chave para desviá-lo das opressões "externas", muitas vezes geradas por suas próprias alucinações. Da mesma forma, a mulher na TPM, por analogia, é como se estivesse embriagada, não sob o efeito do álcool, obviamente, mas pelos hormônios que,

igualmente, reprimem sua consciência e liberam seu inconsciente.

Nunca agem do nada, mas sofrem uma complexa e estranha combinação de crendices, frustrações e mágoas, empurradas para dentro de si mesmas ao longo dos anos e esquecidas, conscientemente, por não saberem como lidar com esses sentimentos que acabam aflorando durante a fase pré-menstrual. Como não reconhece essas emoções, a mulher acredita que está apenas desequilibrada em conseqüência do ciclo. Saiba que a menstruação em si, além da limpeza uterina, processa também a limpeza de um subconsciente carregado. A dádiva de poder ser feliz através da menstruação deve ser compreendida por todas as mulheres para que se tornem aliadas dos hormônios e não suas escravas.

O ciclo menstrual deve ser visto como uma rara oportunidade de conhecermos o lixo que guardamos no subconsciente e assim podermos trabalhá-lo dentro de nossas mentes, produzindo o perdão, o desapego, e sentirmos o poder da criatividade que possuímos.

Como mulher, garanto: todas as vezes que você sentir raiva ou tristeza durante o ciclo, reflita e pergunte para si mesma - o que preciso compreender ou soltar? Com certeza seu coração lhe dirá e você se acalmará, pois estará solucionando algo interno, mal resolvido, com seu parceiro ou alguém da família. Com essa atitude sensata você descobrirá que os hormônios são apenas exércitos comandados pelo seu subconsciente e terá a oportunidade de perceber-se e esforçar-se para perdoar acontecimentos antigos, soltar pessoas, deixando-as viver como querem. Vai aprender, também, que o verdadeiro amor não é dono de nada e de ninguém, mas deixa fluir a vida como as águas da fonte.

Com esse processo de liberdade da alma, as futuras menstruações e a menopausa vão aproximar-se sem traumas ou guerras internas e você, mulher, vai sentir-se cada vez mais grata e feminina quando o ciclo chegar ou quando chegar a hora de cessar. Quanto mais soltarmos nossos apegos e deixarmos de controlar pessoas e coisas, mais entenderemos que ninguém pode nos fazer mal. Desde que não vejamos o fato como mal, então estaremos livres de doenças,

infortúnios e, principalmente, da incômoda TPM.

Na minha opinião, esse ciclo deveria chamar-se LPMS (limpeza pré-menstrual do subconsciente) ou PPM (purificação pré-menstrual).

A psicologia explica: quando repudiamos algo é porque nos identificamos, de alguma forma, com a coisa repelida. A negação é um mecanismo de defesa contra a verdade que dói. Por isso, muitas mulheres abominam a época de sua menstruação. Para elas é realmente difícil fazer mudanças internas de libertação de pessoas, acontecimentos e coisas. Contudo a TPM sempre ocorrerá com mulheres de temperamento difícil, rebeldes e teimosas, porque são essas que possuem maior resistência em soltar algo ou alguém. Quanto mais a mulher compreender que a TPM é sinônimo de temperamento difícil e que os hormônios apenas indicam a dureza de seu caráter, tanto mais ela sentirá que não precisa sofrer ou provocar perturbações em pessoas à sua volta se passar a ser mais flexível e amorosa para com os outros e para consigo mesma fora do período menstrual.

A mulher, por natureza, possui o privilégio de um ciclo que lhe traz às suas mãos todo o mal de seu coração para ser resolvido. Todo mês, por muitos anos *,de* sua vida, ela terá a oportunidade de se encontrar consigo mesma e corrigir sua linha comportamental, para, assim, libertar-se de doenças e infelicidade. Pela TPM a mulher deve descobrir que seu lado yin (feminino) está comprometido pelo excesso de seu comportamento yang (masculino). Normalmente, a mulher yang é empresária, sócia majoritária, pioneira em algum empreendimento, dona de casa que assume a posição do marido na educação das crianças ou na administração das finanças, ou que carrega no peito o desejo de nunca perder numa concorrência ou competição, seja ela qual for. Essa mulher, por sentir que seu futuro depende do próprio esforço, rejeita a idéia da dependência emocional e financeira, e esquece de ser mulher yin: quase não veste saias ou vestidos, evita ser dengosa, bate de frente com os oponentes, ri pouco ou com histeria, não se sente sensual quando é caçada pois necessita ser caçadora, perdoa com dificuldade os erros e fraquezas alheias, não sabe perder sem conflitos.

Essa mulher não se recupera alegremente, perdendo assim a força da fênix, ave que, segundo a mitologia grega, ressurgia mais bela das cinzas após ser queimada.

Perde então a beleza natural em seu ser, fazendo com que seu subconsciente dirija mal a progesterona (hormônio feminino) e lhe cause desconforto.

Se mudar seu comportamento, os próprios hormônios agirão a seu favor, trazendo-lhe uma sensação de paz e graça nunca sentidas antes por uma mulher yang. É gratificante saber que todo mal-estar da TPM significa, apenas, situações mal resolvidas no coração, que aparecem em forma de irritação, choro, agressividade e constantes desabafos aparentemente inexplicáveis aos olhos de quem assiste.

Cabe à mulher buscar formas de ajuda para aprender a reconhecer seus verdadeiros sentimentos e permitir-se viver livre de suas próprias cobranças.

Querida leitora, deseje do fundo de sua alma encontrar dentro de si mesma o mal que a aflige e tenha coragem de libertar-se dessas emoções mascaradas. Diga sempre o que pensa e sente, aprenda, a cada dia, a soltar os acontecimentos e compreenda de uma vez que tudo e todos que nos rodeiam fazem parte da vibração em que teimamos em permanecer. É importante sempre ter em mente que os semelhantes se atraem, por isso não acuse mais ninguém pelas suas mágoas e ressentimentos. Enxergue no outro a sua parcela de erros e veja que os problemas, sejam eles quais forem, também foram gerados por você, por incrível que pareça.

Sei que é difícil acreditar nisso, mas a verdade é que quando guardamos desde criança, sem perceber, mágoas contra nosso pai ou mãe, acabamos transferindo para outros seres, inconscientemente, situações mal resolvidas, como se pudéssemos, com isso brigar com nossos pais e sermos compreendidas.

Acredite e experimente viver de forma mais suave. Continue sendo uma guerreira e lutando pelos seus ideais, mas saiba encontrar o equilíbrio e perceber o exagero de alguns sentimentos e pensamentos

durante a TPM e controle-se, conscientemente, até que possa elaborar em sua mente a compreensão de si mesma e parar de transferir coisas que são somente suas. A tensão pré-menstrual ocorre toda vez que a mulher não percebe que está perante seu lado "fera ferida" e que precisa parar de resistir às mudanças de seu próprio caráter. Enxergar seus próprios erros não é uma tarefa fácil e renunciar a eles é mais difícil ainda. Portanto, procure a ajuda através de um trabalho alternativo, de uma terapia comportamental cognitiva ou leia livros de autoconhecimento para, finalmente, despertar desse pesadelo e entender que não existiria a tal tensão pré-menstrual se as mulheres se decidissem com mais rapidez, ou seja, parassem de guardar em seu subconsciente tantos ressentimentos, frustrações, mágoas, desapontamentos e sentimentos de perda.

Seja madura e sábia e reconheça que toda postura de vítima lhe trará mais frustrações e decepções. Vá à luta, mas desarmada! Entregue-se, confiante, nos braços do Deus de seu coração e acredite que nada irá lhe faltar ou machucá-la se seus pensamentos, palavras e atitudes estiverem ao alcance Dele. Acredite nessa força e pare de segurar quem ou o que estiver controlando ou zelando demais. Deixe a vida fluir e veja como o cenário se transformará rapidamente em seu ambiente e em seu corpo. Mas, acima de tudo, seja humana e não use seu período menstrual para descarregar seus fardos sobre os ombros de outras pessoas, alegando que estava sob o efeito da "droga" TPM. Você pode aprender a controlar-se, e mais que isso, acabar de uma vez com seus sofrimentos armazenados. Seja feliz, amiga! Eu lhe garanto que isso é possível! Ame a tudo e sorria sempre!

20

O SIGNIFICADO PSICOLÓGICO DE DOENÇAS EM CRIANÇAS

A proposta deste livro é bem clara e simples: que todo ser humano se dê uma chance de se permitir enxergar além de suas próprias crenças e dos ensinamentos padronizados por certas religiões, e por sua própria educação. De pai para filho, repetem-se os mesmos ensinamentos, porém com pequenas variáveis para a adaptação às novas gerações, e esquecem-se de vasculhar os preceitos dos antigos por acreditarem que eram povos primitivos. Com isso, ignoram as grandes catástrofes que dizimaram civilizações inteiras e destruíram seus conhecimentos muito mais avançados do que os nossos atuais.

Pesquisas nas áreas da arqueologia, da paleontologia, biologia, antropologia, etc, já comprovaram que a nossa civilização é um recomeço, um alvorecer dos primeiros degraus galgados há muito por outros povos não mais existentes. Da matemática ao conhecimento mais profundo sobre o funcionamento da mente humana, aqueles povos mantinham-se e desenvolviam-se de formas diferentes da nossa: diferenciavam-se dos pensamentos ocidentalizados imediatistas e racionais. Possuíam a fórmula mais completa e em constante desenvolvimento de uma psicologia holística, enxergando o ser vivo como um todo e eram especialmente dotados de um poder de compreensão subjetiva, ao ponto de aceitarem, com facilidade, que todos nós nos projetamos, uns nos outros, e vivemos em busca do mesmo objetivo final.

No antigo Egito, há mais ou menos dez mil anos, os habitantes reuniam-se no desjejum para a interpretação de sonhos e simbologias corporais a fim de solucionar seus problemas do cotidiano, tomar grandes decisões, curar-se de suas doenças e mesmo para outros

rituais. E ainda nos deixaram esses ensinamentos através dos desenhos encontrados em escavações arqueológicas.

Na Grécia antiga Pitágoras fundou sua Escola Itálica, 492 anos antes de Cristo, onde ensinava matemática, numerologia, linguagem facial (fisiognomonia), linguagem do corpo, ginástica, doutrina comportamental dos essênios (parte da filosofia de Jesus), e prezava os bons pensamentos, pois sabia que era responsável pelo seu próprio destino e pelo que transmitia aos seus familiares e para o mundo.

O filósofo Sócrates, fiel seguidor da doutrina de Pitágoras, repetiu a famosa frase: "Conhece-te a ti mesmo", que marcava a entrada do Templo de Apoio em Delfos.

O pensamento era a base de suas vidas, pois conheciam a força construtiva e destrutiva da imaginação que gerava seus destinos. Para muitos, falar hoje sobre a força do pensamento tem a conotação, mal informada, de magia, não de forças energéticas científicas que geram algo através da atração e repulsão dos átomos.

Saiba que pensar é mover as energias do corpo através do sistema nervoso e este, por sua vez, identifica-se, gradualmente, com as energias sólidas ou sutis do ambiente. Muitas das superstições criadas no passado, como alguns tabus do pecado, por exemplo, surgiram para controlar os pensamentos humanos que, por serem livres, representavam perigosas máquinas criadoras do mal. Somente o medo poderia freá-los. Pensar e visualizar algo significa mostrar ao inconsciente aquilo que você mais valoriza e, com isso, ele interage com seu mundo interior e exterior fabricando no seu corpo, ou em seu ambiente, o que foi pensado: os pensamentos de crítica fazem com que a pessoa criticada apresente, cada vez mais, motivos para crítica. Ao contrário, se tivermos pensamentos de elogios, também faremos com que a pessoa elogiada apresente mais motivos para elogios. Não estou afirmando, em termos psicológicos, que ao verbalizar algo a alguém, estamos induzindo-o a um determinado comportamento. Refiro-me, isto sim, às energias sutis do simples pensar, que são tão fortes em influência como o verbalizar. Assim como o cão sabe quando seu dono

está chegando a casa, mesmo em horários diferentes, e a uma distância não visível, as plantas e as crianças também possuem essa mesma percepção aguçada. E sofrem com o sofrimento interno de seus donos, ou pais, respectivamente, mesmo sem conhecimento consciente do fato. Os pensamentos são captados com mais intensidade pelos seres naturais, ou seja, sem resistências inconscientes e livres das crenças sociais.

Quanto às crianças, os pesquisadores constatam que elas possuem capacidade de percepção muito além do que se acreditava tempos atrás.

A revista de divulgação científica *Superinteressante,* edição de março de 2001, publicou matéria destacando as últimas descobertas sobre o comportamento do cérebro dos recém-nascidos. Nesse trabalho, Andrew Meltzoff, professor em psicologia da Universidade de Washington, revela: "Ele é uma poderosa máquina de aprendizado que usa a mente como um grande cientista." E prossegue: "Nos primeiros dias de vida, já reconhece faces, vozes e até os cheiros dos parentes. Antes dos sete meses é capaz de fazer distinção entre a sua língua materna e uma estrangeira. Mesmo antes de falar, aprende a se comunicar por gestos. E também a interpretar expressões faciais de felicidade, tristeza e raiva. E o mais intrigante: faz conexões de causa e efeito entre dois eventos de modo a prever, ou controlar, um terceiro." Ainda nessa mesma publicação, encontramos sobre o assunto:

Os escritores românticos do século XIX, como Willian Blake, tinham outra visão: acreditavam que os bebês possuíam um tipo de sabedoria intuitiva própria das mulheres e dos homens primitivos. Com essas e outras descobertas conclui-se: não há mente zero quilômetro. Enquanto o cérebro do bebê está se formando no útero da mãe, ele responde a estímulos externos - a partir do quinto mês de gestação, por exemplo - e é capaz de ouvir a voz dos pais. A partir daí, até o fim da vida, o seu destino é aprender.

A programação neurolingüística (PNL) e a psicanálise concordam que podemos perceber e interpretar movimentos musculares e oculares

de uma pessoa antes mesmo que isso venha a ocorrer, ou seja, capta-se a intenção que aparece, sutilmente, no não-verbal do corpo. Por isso as crianças e seres de grande sensibilidade perceptiva notam os sentimentos verdadeiros de uma pessoa mas nem sempre os interpretam conscientemente por falta de experiência para compreenderem certas emoções. Os pais preocupam-se em dar aos filhos uma boa educação, estudos, alimentação e carinho, mas nem lhes ocorre que o verdadeiro desenvolvimento de sua criança deriva de seus sentimentos mais íntimos e, talvez, secretos. Na ausência dos pais, quem influencia a saúde da criança é a pessoa responsável por sua criação.

Todo pensamento, emoção e comportamento dos pais refletirá, objetivamente, no comportamento dos filhos, independentemente do que essas crianças trouxerem geneticamente. A criança possui a necessidade instintiva de permanecer ligada à sua mãe - psicologicamente falando - desde a concepção até os sete anos de vida. Segundo a psicanálise, isso tem como origem o complexo edipiano, mas essa influência vai mais além, pois uma mãe que carrega raiva em seu coração, por exemplo, e não pode verbalizar, por alguma razão, o que sente, causa na criança de até sete anos febre e garganta inflamada, ainda que a mesma esteja temporariamente longe da mãe. Neste caso podemos compreender, através dos estudos do inconsciente coletivo, que a somatização nas crianças está diretamente relacionada à intensidade da ligação afetiva entre mãe e filhos. Isso ocorre, também, com crianças entre sete e catorze anos que projetam em seu corpo todo o emocional do pai: o mesmo instinto ou pulsão que uma criança sente pela mãe, da gestação até os sete anos, ela transfere para o pai, completando mais uma fase de seu desenvolvimento. Com isso, tudo o que o pai sentir, secreta ou abertamente, será percebido, inconscientemente, pelas crianças de sete aos catorze anos, somatizando ou imitando a somatização do pai.

Enquanto a psicanálise se atem às explicações libidinais ou aos mecanismos de defesa entre as pessoas e esquemas psíquicos, a

sabedoria milenar das medicinas chinesa e egípcia reconhece a psicanálise em duas dimensões: a influência psicológica sobre o corpo e o ambiente, e a influência da mente humana sobre o planeta e o Universo.

Libertando as amarras dos conceitos que se ensinam em universidades e permitindo-se perder a ética imposta pela psicologia tradicional, podemos, finalmente, flutuar sobre um novo mundo mais antigo do que se possa acreditar. A ciência depende de estudiosos e pesquisadores que lhe tragam respostas palpáveis para serem aceitas e oficializadas. Lentamente, tudo caminha para o todo e não poderemos frear essa verdade.

No século XII, quando se acenderam as fogueiras da Inquisição, pessoas acusadas por um tribunal especial de dominicanos de praticarem feitiçaria e magia eram lançadas vivas às chamas. Essas mesmas feitiçarias e magias amaldiçoadas pela ignorância que imperava na época viriam a ser, no século XX, oficializadas pela medicina convencional através da acupuntura, homeopatia, musicoterapia, hipnose, alfagenia e de muitos outros tratamentos para a cura.

Quando afirmo que doenças em crianças de até catorze anos são reflexos do comportamento psicológico dos pais é porque, além dos estudos profundos sobre medicina chinesa e psicanálise, pude, também, vivenciar cem por cento desses casos, por mais de 25 anos em palestras, cursos e atendimentos a pais com filhos doentes.

O que impede os pais de considerarem as doenças dos filhos como reflexo total de seus próprios sentimentos é a resistência inconsciente em aceitar conhecimentos que ultrapassem sua compreensão e, por extensão, não querer ver em si mesmos o comportamento negativo que adoece o filho.
Fomos condicionados através da educação, dos livros, escolas, mídia e até por médicos resistentes, que o ser humano é uma máquina com defeitos, que quebra com facilidade e que depende de fatores externos para viver com saúde... ou adoecer.

O subconsciente das pessoas está fortemente influenciado pelas advertências feitas pela vovó, pelas comadres e vizinhas, tais como: "Cuidado, não coma manga com leite que faz mal à saúde!"; "Não tome golpe de ar nas costas, menina, porque isso provoca pneumonia!"; "Não lave a cabeça quando estiver menstruada, filha, porque você pode ficar louca!" e outras "não faça isso" ou "não faça aquilo".

Ora, muitas dessas crenças acabaram ganhando cunho científico dados os números estatísticos de casos simples como estes e outros de contaminações por contato físico ou ambiental, com vírus, produtos químicos, produtos radioativos ou tóxicos. Os casos são tantos que fica difícil entender que existam outros fatores por trás disso tudo.

Conhecendo a linguagem do corpo, podemos driblar essas associações de idéias,que o consciente faz provocando somatizações.

Eu gostaria de estar, pessoalmente, com cada um de meus leitores e poder responder às suas dúvidas a respeito desta questão, porque, pessoalmente, o assunto se torna intenso e, com isso, poderíamos explorá-lo a fundo e provar que qualquer dano ao corpo tem a ver com a emoção mais constante ou escondida no inconsciente.

Segundo Freud, geramos formas criativas inconscientes de comunicar nossas frustrações e dores emocionais através de enfermidades. Pelos mesmos impulsos inconscientes também somos induzidos a trabalhar em lugares que nos predispõem a acidentes e doenças.

Parece absurdo, não é mesmo? Mas essa realidade precisa ser experimentada por cada um, para perceber a verdade contida nessas leis universais.

Deixe sua mente livre por alguns instantes. Qual é o problema em acreditar em algo que pode mudar sua vida? Talvez você não queira assumir a responsabilidade das doenças em seus filhos e prefira eximir-se de culpas transferindo-as a alguém ou a algo, não é

mesmo?

Na verdade, a culpa não é de ninguém, mas da ignorância. Acredite! Vamos, juntos, trabalhar com "novos" métodos antigos, transformar o cérebro, evoluir e romper os grilhões desse grau primário em que vivemos.

Por mais que se recorra à tecnologia ou às explicações intelectuais e científicas para justificar todos os acontecimentos, jamais se conseguirá eliminar os males definitivamente enquanto se pensar que eles existem independentemente de nossa vontade. Assumir responsabilidades não significa assumir culpas. Significa, isso sim, resgatar seu próprio poder interno. Seus filhos precisam de sua paz interior para viver. Eles sentem ódio quando vocês, pais, estão odiando e sentem amor quando vocês estão amando. Perceba as adaptações inconscientes que seus filhos fazem em seus próprios comportamentos quando vocês estão tendo pensamentos de indignação, de amargura, de tédio, frustrações ou explosões de ira, que tiveram de ser guardados dentro de vocês, para não piorar uma situação familiar ou profissional. Observem em seus filhos o sentimento mais sutil que está em vocês. Ainda, de Freud:

Toda doença é psicossomática, visto não haver doença somática inteiramente livre de influência psíquica. Um acidente pode ter ocorrido por motivos psicogênicos e tanto a resistência contra as infecções quanto todas as funções vitais são incessantemente influenciadas pelo estado emocional do organismo e até a mais "psíquica" das conversões pode basear-se em facilitação puramente somática.

A influência dos afetos inconscientes secreta hormônios quantitativa e qualitativamente diversos, desta forma influindo eles no sistema nervoso vegetativo e nas funções fisicas. (citado por Otto Feniche em *Teoria psicanalítica)*

É necessário que as pessoas melhorem a qualidade de pensamentos, emoções e comportamentos antes de se tornarem pais. Geneticamente transmitimos para os nossos descendentes nossas qualidades e defeitos físicos. E, também, os psicológicos e

comportamentais, com os quais continuamos, ao longo do tempo, a bombardear o subconsciente dos filhos através de atos, ou pensamentos que lhes passamos e, principalmente, pela verbalização.

Na doutrina budista se diz *tsutsumi* quando se quer mostrar ao homem o envoltório de ilusão que o faz acreditar no mal objetivo da vida. O budismo ensina que todos devem libertar-se de crenças errôneas através do *guedatsu,* que significa purificação, iluminação, um estado totalmente livre dos grilhões e assim transformar a seqüência genética libertando os filhos dos efeitos das leis da causalidade.

Da mesma forma Jesus pregou: "Se vós permanecerdes na minha palavra, sereis verdadeiramente meus discípulos, conhecereis a verdade e a verdade vos tornará livres" (João 8, 31-32). Você assimilou que liberdade é essa que pregaram? Você pode responder?

Pense sobre todos os motivos possíveis que podem gerar sofrimentos nas pessoas e em seguida avalie as justificativas repetitivas e comuns, ou intelectualmente dadas, para explicar esses sofrimentos, principalmente quando diz respeito às crianças. As respostas são as mesmas: "É virose!"; "É má alimentação!"; "São problemas congênitos"; "E bucho virado!". Por que não parar por um instante e perceber que quando ocorre algum problema com a criança é sinal evidente de que algo não está bem no íntimo da mãe ou no do pai, legítimo ou não? Anseio, sinceramente, caro leitor, que você se torne livre das crenças pós-Inquisição, crenças criadas para centralizar a vida do homem sob o domínio de outros homens. Acredite em seu coração e não no seu raciocínio condicionado a aceitar os fatos apenas porque cientistas revelaram ao mundo suas descobertas. Pesquisadores do mundo inteiro alternam-se em novas descobertas, eliminando suas antigas conclusões num desafio permanente de si próprios, como ocorreu no final do século com relação à AIDS: criaram acirrada polêmica entre eles em face da conclusão que alguns cientistas chegaram de que nem todos os soropositivos são portadores do vírus HIV, embora ainda se trate de especulação científica. O que quero dizer é que o ser humano possui o domínio de todos os acontecimentos de sua vida, já provados por

médicos e cientistas de várias áreas.

Aos interessados em obter maiores conhecimentos sobre a ciência da mente inseri, ao final destas páginas, indicações de livros e profissionais dedicados à comprovação da verdade sobre a força interior do ser humano.

Se por um lado pessoas desinformadas fazem alusões debochadas sobre este assunto, por outro, médicos de renome internacional (americanos, japoneses, alemães e mesmo brasileiros) já aplicam em seus pacientes os métodos milenares de cura pela alfagenia, orientando sobre mudanças comportamentais e elevação dos padrões de pensamentos.

Tenha em mente que, ao conhecer profundamente a comunicação da linguagem do corpo, você poderá detectar facilmente os problemas físicos e psicológicos das crianças, apenas observando seus próprios sentimentos. A criança reflete todo o interior dos pais através da introjeção e projeção psicológica e espiritual. Portanto, entenda que seu filho deve ser levado ao médico sempre que ele apresentar algum sintoma de doença, mas não deixe de analisar seu próprio comportamento e reconhecer seus filhos nele refletidos.

É claro que não é fácil achar, rapidamente, a causa devido a resistências próprias do ser humano, mas se você persistir um pouco nessa reflexão, encontrará, sem dúvida, a semente dessas enfermidades e aí o passo seguinte é procurar ser feliz, relaxar e desapegar-se de certos valores que só lhe causam aborrecimentos. Cure seu filho!

Procure observar, atenta e docilmente, que a causa psicológica das doenças nessas crianças está estreitamente ligada aos sentimentos dos pais, que, geralmente, não percebem o que estão sentindo por não darem a devida atenção às pequenas emoções do dia-a-dia.

Veja, agora, alguns exemplos de doenças em crianças (de zero a catorze anos) com significados psicológicos, lembrando que no primeiro volume de *Linguagem do corpo o* leitor poderá encontrar ene causas de somatização de doenças.

21

Febre

Repetindo o que citei anteriormente, a febre em crianças de zero a sete anos está relacionada a raivas implícitas ou explícitas da mãe contra alguém ou contra alguma situação. Sentimentos fortes, ainda que passageiros, de indignação são motivos de febre alta ou passageira de seus filhos. O mesmo ocorre com a criança entre sete e catorze anos que somatiza através da febre os sentimentos de raiva ou indignação em que o pai estiver envolvido.

Quando os pais modificam a forma de pensar, soltam o problema que os consome, relaxam e até perdoam, as crianças se curam instantaneamente, mesmo que a febre tenha origem virótica. A virose nada mais é que o resultado do desequilíbrio de um ambiente influenciando na natureza que estava organizada. Os vírus estão presentes em toda parte, cada qual em seu devido lugar, sem nos molestar, até o momento em que o ser humano rompe com o código da harmonia mental, quando tudo se tornará hostil.

Se a febre foi provocada por alguma infecção, lembre-se que isso também significa mãe ou pai, ou ambos, inflamados em seus corações.

Se a criança trouxe problemas congênitos ou síndromes, isso denuncia o comportamento quente e de gênio forte que essa família possui desde seus antepassados.

Na Bíblia encontramos: "Verei a maldade dos pais nos filhos da terceira até a quarta geração" (Êxodo 20, 5). E também, de forma extensa, ainda na Bíblia (Ezequiel,18), a Escritura mostra que os filhos não precisam pagar pelos erros dos pais se, conscientes, não agirem como os pais em seus desejos e comportamento. Portanto, a criança após os catorze anos, deve ter observância em seus próprios atos psicológicos e, aos poucos, corrigir-se, caso esteja repetindo o mesmo comportamento negativo dos pais, trazendo para si problemas de saúde

ou acidentes.

Os pais precisam orientar seus pequenos adolescentes, no sentido de serem cada vez melhores no que se refere à paz interior, compaixão e, principalmente, mostrar-lhes formas amorosas de perdoar. O mais importante, sobretudo, é que os pais aprendam a soltar e perdoar a tudo e a todos para assim criarem um clima de comunhão e bem-estar no meio familiar. Segundo Freud, tudo aquilo que você vê de errado no outro não passa de uma projeção do que existe em si mesmo, embora inconscientemente.

Portanto, transforme-se para viver melhor e as dores e sofrimentos de seus filhos cessarão, por conseqüência.

22

Fratura

Toda fratura óssea simboliza a quebra de autoridade de alguém através de sentimentos rebeldes e irados. Se uma criança, de até catorze anos de idade, fratura alguma parte do corpo, seus pais devem voltar-se para si mesmos e analisar seus verdadeiros sentimentos, principalmente se existe algum tipo de rebeldia contra a autoridade alheia, ou no lar. Se a criança fraturou alguma parte do lado direito do corpo é indício de pais com ressentimentos contra uma mulher. Se a fratura ocorreu numa parte do lado esquerdo do corpo denota pais com ressentimentos contra um homem.

Lembre-se, crianças de até sete anos sofrem influência emocional da mãe e crianças de sete aos catorze anos, do pai.

Simbolismo das partes fraturadas

Cabeça: Pais teimosos, exigentes, racionais, "cabeças duras", perfeccionistas, que não se submetem à autoridade de outros.

Braços: Pais que se rebelam e rompem com a autoridade de alguém ou com alguma situação que limita seu trabalho ou sua ambição.

Mãos: O mesmo citado em braços, porém relacionado à forma de trabalhar ou de manipular os detalhes em seu desenvolvimento nos negócios, nos afazeres ou até no lazer.

Dedos:

Mínimo: desarmonia e frustração com os membros da família;

Anular: desarmonia entre o casal.

Médio: conflitos sexuais do casal ou dos protetores da criança acidentada. Raiva do parceiro ou parceira. Desejo inconsciente de romper esse tipo de relação conflituosa.

Indicador: pais, ou responsáveis, que acusam e criticam alguém por seus sofrimentos.

Polegar: o mesmo simbolismo da cabeça.

Dedos dos pés: o mesmo que os dedos das mãos, mas relacionados a preocupações com o futuro.

Quadris: Pais emocionalmente desequilibrados, "enfiando os pés pelas mãos" nas decisões ou reprimindo dores emocionais provocadas pela autoridade de alguém.

Fêmur: Pais avarentos com relação ao dinheiro ou à conduta.

Coxas: Rebeldia dos pais no rompimento com a autoridade (antiga) de alguém, tanto da família, quanto de amigos ou de colegas de trabalho.

Pernas: Rompimento do pai ou da mãe com alguém cuja autoridade impede seu desenvolvimento com relação ao futuro.

Tornozelos: Pai ou mãe inflexível, que não aceita o comportamento de alguém com quem convive. Deseja sempre moldar o outro à sua maneira.

Pés: Pais infantis na forma de lidar com os problemas; não compreendem a vida; colocam-se sempre na posição de vítimas, o que os leva a romper com a autoridade de alguém.

Coluna: Pais com orgulho e profundas mágoas; rompimento forte de laços; desarmonia, violência no coração.

23

Garganta

Crianças com problemas na garganta indicam que o pai ou a mãe guardam raiva e não podem revelar o que sentem. Se o fizerem, sabem que de nada adiantará, nada mudará: é raiva e ressentimento "entalados na garganta".

E preciso abrandar-se e saber olhar os dois lados de uma questão para compreender os fatos e aprender a ceder sem se anular, ou soltar as pessoas permitindo que vivam suas próprias vidas. Com isso a garganta de seus filhos não terá mais problemas. Não seja tão rígido em suas opiniões, solte seu coração, solte os erros alheios. Desista, relaxe e permita que o Deus de seu coração também participe de sua vida!

24

Obesidade

No livro *Teoria psicanalítica das neuroses,* Otto Fenichel diz:

"A obesidade na infância representa transtorno da personalidade, transtorno em que o tamanho corporal excessivo vem a transformar-se no órgão expressivo de conflito."

Segundo a medicina chinesa, esse transtorno da personalidade na criança está associado ao transtorno de personalidade de sua mãe, que guarda mágoas em excesso, culpa outros pelos seus sofrimentos, coloca-se na posição de vítima, tem medo de perdas, é controladora, superprotetora, tem apego exagerado a certas pessoas ou a situações e não consegue perdoar com facilidade, pois é extremamente sensível aos seus sentimentos.

Obviamente, mães que se enquadram nessas características também estão acima de seu peso ideal e seus filhos de até sete anos com certeza serão obesos. Se é o pai que se insere nessa característica, seus filhos entre sete e catorze anos também serão obesos, independentemente do quanto comam. Veja também o capítulo "Simbologia da obesidade".

Deve-se corrigir o equilíbrio emocional dos pais através de psicoterapia, meditação ou regressão para que a raiz do transtorno seja esclarecida e conscientizada. Lute para libertar-se dessa escravidão de emoções e solte a vida e as pessoas para que sua paz interior assuma o comando de seu destino e seus filhos sejam libertados também.

Todo sentimento de culpa inconsciente de uma mãe, mesmo não legítima, a leva a alimentar exageradamente seu filho, como se estivesse presenteando a criança para substituir suas faltas como mãe. Estes foram alguns exemplos para que você possa começar a refletir

sobre seus atos ou quem trabalha com crianças possa compreendê-las pelo fato de saber, através da saúde delas, como seus pais se comportam na intimidade. É importante que os pais com filhos até catorze anos conscientizem-se de que somos todos uma partícula do Universo, que nos percebemos através do inconsciente coletivo, regido pelas leis naturais e físicas.

Todo aquele que conseguir expandir, um pouco que seja, a sua consciência, verá a verdade contida neste livro e sentirá que seus antigos valores internos serão colocados em xeque. Cada mudança comportamental exige esforço, dedicação e, muitas vezes, renúncias. Por isso é tão difícil romper as resistências em aceitar que somos responsáveis por este planeta e por tudo que nele existe.

Não é demais lembrar que esse conhecimento nada tem de magia, mas sim está baseado em leis naturais, livres no Universo para quem quiser aplicá-las. Com certeza, posso afirmar que se Jesus expandia seus poderes multiplicando os pães, ressuscitando os mortos, curando cegos e leprosos, nós também podemos expandir nossos poderes, pois isso nada mais é do que forças de Deus que habitam nosso coração. Se Cristo pregava: "Seja-te feito conforme creste", é porque desejava que acreditássemos sempre no melhor. Querido leitor, lembre-se sempre: não importa qual seja o seu Deus, porque o importante é saber que milhares de anos antes de Sakiamuni (o Buda) ou mesmo de Jesus Cristo, os homens já se utilizavam desses mesmos conhecimentos. Algo superior nos deixou formas simbólicas para que descobríssemos e ajudássemos a nós mesmos a despertar das ilusões que nos cegaram por tanto tempo. Jesus foi um dos grandes mestres mensageiros desse conhecimento, e no Evangelho segundo João, capítulo 14, consta a seguinte frase do Mestre: "Em verdade, em verdade vos digo que aquele que crê em mim fará também as obras que eu faço e fará outras ainda maiores.”

Amigo, escolha acreditar em quem ensina, coerentemente, o bem e a simplicidade. Descomplique seus conhecimentos e sua intelectualidade e relaxe seu corpo e sua mente. Permita-se ser amoroso e dócil para com todo ser vivo e, principalmente, para com você mesmo. O amor é a única lei que move células e montanhas, e amor verdadeiro é desapegar-se, é desejar sempre o bem e deixar ir.

Deixe o mundo girar e goste de estar consigo mesmo, livre dos controles, dos ciúmes, dos apegos e das mágoas. Respire fundo e sinta o grande prazer da vida que é respirar... respirar...

Parte 4

Aprenda a curar-se

25

Hereditariedade

Em 1980 iniciei minha caminhada dando aulas de ginástica para um grupo de amigas, pois até então eu não havia iniciado a faculdade de educação física.

Ao mesmo tempo em que nos divertíamos, cuidávamos do físico, atendendo aos apelos naturais de nossa vaidade feminina. Necessitando de exercícios para correção de um desvio de coluna que me torturava desde menina, acabei aprendendo muito com os médicos ortopedistas que me tratavam. Isso aconteceu entre os meus treze e dezessete anos de idade. Nesse período fui submetida a rigoroso tratamento fisioterápico já que eu apresentava sérios problemas com entorses nos tornozelos. Ficava a maior parte do tempo entrevada numa cama, com dores fortíssimas na coluna. Nesses momentos de crise eu recebia a assistência e o carinho dos meus pais, o que me confortava muito. Essas crises, aliás, se repetiram por muitas vezes ao longo dos anos.

O desvio de coluna afetava outras articulações como os quadris, visivelmente deslocados, e uma perna ligeiramente mais curta do que a outra. O médico que me assistia foi categórico: "Seu problema é hereditário. Só através de uma cirurgia vai ser possível pôr fim ao seu sofrimento."

Como se não bastasse todo esse drama, para minha tristeza eu ainda era estrábica e enxergava muito pouco com uma das vistas, tendo de usar óculos com uma das lentes grossa e pesada. Segundo os oftalmologistas, essa deficiência teria fortes indícios hereditários.

Essas heranças indesejáveis obrigaram-me a observar mais atentamente o físico de meus pais e de parentes próximos.

Notei que meu nariz é idêntico ao de minha mãe; que minha panturrilha (barriga da perna) é muito semelhante à de meu pai; que meus olhos são iguais aos de minha tia, irmã de meu pai; que meus

cabelos eram tão enrolados como os de outra tia.

Minha mãe costumava dizer que eu tinha "gênio de cão", assim como o de meu avô materno. Fiquei revoltada com essas comparações, pois me sentia como uma marionete nas mãos de meus antepassados.

Em determinados momentos de minha vida, com todas essas informações bombardeando-me a cabeça, cheguei a afirmar, um tanto irada, a quantos que me ouvissem, que eu era filha adotiva. Acreditava, assim, que as pessoas parariam de comentar que eu era feita de pedacinhos da família. Ledo engano! Sempre fui tão parecida com minha mãe que, em muitas oportunidades, perguntavam-nos se éramos irmãs. Diante disso resolvi, simplesmente, ignorar esses fatores hereditários, tentando ser diferente, pois meu coração me dizia que eu não era obrigada a permanecer "escrava" dos genes. Eu ainda não tinha idéia de como proceder para corrigir minhas deficiências físicas e de personalidade. Entretanto, rezava, dia e noite, para poder enxergar e obter a cura de minha coluna. Recuando um pouco no tempo, quando eu tinha doze anos de idade, lembro-me que minha mãe levou-me para assistir a uma palestra na igreja seicho-no-iê. Fiquei tão impressionada com essa filosofia oriental que passei a freqüentá-la com mais assiduidade e a ler os livros escritos pelo seu líder, mestre Masaharo Taniguchi.

Um dos ensinamentos altamente positivos que conheci, lendo os livros da seicho-no-iê, alavancou minha convicção de que a doença não existe: "Você é filho de Deus perfeito", ensinavam seus preletores. Porém, essa afirmativa ficou, para mim, tão cansativa que eu não conseguia, na época, interiorizá-la. Entretanto, continuei a busca incessante, estudando medicina oriental e lendo muito sobre medicina tradicional. Já na faculdade, durante o curso de educação física, entre todas as matérias, interessei-me profundamente pela anatomia e fisiologia. Incomodada durante muito tempo com a palavra "hereditariedade" e rejeitando a teoria de que se é hereditário nada se pode fazer para mudar, mergulhei de corpo e alma nos estudos da medicina chinesa, passei a ler sobre tudo que se referisse ao

comportamento humano, tais como parapsicologia, Bíblia (Novo e Velho Testamento), psicologia aplicada, astrologia, numerologia, budismo, espiritismo, cristianismo, livros de auto-ajuda, Ordem Rosacruz, livros de magia, de simpatia e até livros sobre anjos.

Na verdade, ao beber desses conhecimentos, percebi que estava fazendo uma síntese de tudo isso e que, finalmente, eu havia descoberto uma porta para começar a mudar meu corpo, meu ambiente e meu destino!

Abandonei o taro, as simpatias, a quiromancia e tudo aquilo que poderia "mostrar" o meu destino já traçado, pois eu não queria ser influenciada pelas minhas próprias magias e criações. Passei, então, a trabalhar com determinação objetivando compreender e aplicar com seriedade os ensinamentos de Cristo e outros avatares: "Seja-te feito conforme crestes"; "Tua fé te curou"; "Pedi e vos será dado; buscai e achareis"; "Se tiverdes fé como um grão de mostarda, direis a *este* monte: passa daqui para acolá, e ele passará. Nada vos será impossível"; "Se não vos tornardes como crianças, de modo algum entrareis no reino dos céus" (Jesus Cristo); "Este mundo é manifestação da mente" (Buda); "Deus sabe o que é preciso antes de pedires" (Jesus Cristo).

Adepta que sou da filosofia oriental que prega que o corpo é projeção da mente e conseqüência de carmas acumulados em vidas passadas, e também nesta vida, pude entender que eu havia "herdado" de meus ancestrais não só os caracteres físicos e morais como também a falta de informações sobre a verdade. Compreendi que hereditariedade seria uma dívida que deveria ser resgatada por alguém da família. Para "quitar" o valor devido o descendente dessa família precisaria se esforçar para não repetir os erros do passado.

Decidi, então, abolir tudo aquilo que eu considerava pernicioso para o meu comportamento, fosse através das palavras ou dos pensamentos, sem preocupar-me se os demais membros de minha família iriam acompanhar-me ou não no meu novo raciocínio. Afinal, tornava-se de vital importância reunir provas antes de convidá-los para

essa jornada. Não foram poucas as vezes em que me senti só e angustiada por não ser compreendida e ver negado qualquer apoio. Meus familiares ouviam-me, mas consideravam-me um tanto quanto sonhadora. Assim, trilhei por longas estradas encontrando, esporadicamente, alguém que me esclarecia um pedacinho de meu quebra-cabeça nessa busca interna.

Passado algum tempo, finalmente me dei conta de que, pela persistência, as transformações no sentido da cura já se processavam a olhos vistos: as dores que eu sentia na coluna e o tumor que surgira numa das vértebras haviam desaparecido; dispensara os óculos anos antes, acreditando que conseguiria regredir o grau de astigmatismo que me atormentava. E consegui, pois recuperei plenamente minha visão. Quanto ao "gênio do cão" a que minha mãe se referia desapareceu dando lugar ao "gênio do gato", bem mais tranqüilo.

Aconteceu comigo o que muitos jamais imaginaram que pudesse acontecer: passei a ter a personalidade firme, porém maleável, aceitando a vida como ela é, ou seja, que tudo pode ser projetado com nossa força interna, portanto, sem precisar sofrer ou resistir aos problemas manifestados. E eu sabia que podia transformá-los!

Tudo o que aprendi sobre a linguagem do corpo com os orientais, psicanalistas e com os médicos psicossomáticos, procurei colocar em prática, para mudar, primeiro, a mim mesma e depois estender esses meus conhecimentos aos meus familiares, aos meus amigos e a todos aqueles que me honram assistindo, pessoalmente, às minhas palestras, ouvindo-as pelas rádios, ou acompanhando-as pela televisão.

Pela linguagem do corpo conheci meus medos, teimosias e defeitos de caráter, enxergando, que a herança que eu carregava física e mentalmente era conseqüência do meu comportamento e que, se eu interrompesse essa transmissão ambiental absorvida pelo meu subconsciente e invertesse minhas atitudes plagiadas devido ao meu convívio familiar, certamente chegaria àquilo que poderíamos chamar de antídoto contra o mal dos genes. Foi o que fiz, com determinação e

confiança e, com isso, meu corpo transformou-se para melhor, tanto em formato quanto em saúde e alcancei, conseqüentemente, a paz de espírito que não tem preço.

Portanto, caro leitor, conscientize-se, também, que não fomos condenados a viver com o mal que trouxemos física e psicologicamente para esta vida. Podemos modificar tudo através desse "antídoto" que os avatares e os grandes mestres em conhecimento oculto já praticavam.

Deixe o orgulho e os medos de lado e mostre-se disposto a fazer mudanças internas, pois só assim você conseguirá "quebrar" a influência genética em sua vida e, por conseqüência, na de seus descendentes que também comungarão dessa liberdade e felicidade.

Em meu livro anterior, *Linguagem do corpo,* você encontra tudo o que precisa saber sobre mudança comportamental para curar-se de doenças. Naquela obra leia sobre as partes de seu corpo, conheça-se mais intimamente e aprenda a libertar-se das emoções negativas.

Seja forte, alegre e perseverante e, quando menos esperar, perceberá que determinados problemas de estética, de saúde e ambientais foram eliminados de sua vida. O contrário acontece, por exemplo, no seio de uma família de obesos: o comportamento, as crenças e as emoções são idênticos, os quais acionam, inconscientemente, as glândulas que geram distúrbios orgânicos, provocando a obesidade ou pelo excesso de alimentação provocado pela ansiedade, insegurança, medo da perda ou, simplesmente, pela manifestação da glândula tireóide.

O obeso continuará a ser escravo da hereditariedade, até compreender que deve modificar suas crenças errôneas sobre si mesmo, passando a ser mais seguro, corajoso e ativo em todos os sentidos, principalmente perdoando os que o magoaram, mesmo que não estejam mais vivendo neste nosso mundo. Não importa qual seja sua religião, ou crença, mas seja a que for, siga-a com absoluta fé, porque isso não altera essa grande verdade: os efeitos da hereditariedade podem ser interrompidos. Só depende de você!

26

Equilibre-se

Se você conhece o símbolo do tao, yin e yang (feminino/ masculino; passivo/ativo; escuro/claro; receptivo/doador, etc.) compreende,também, que nos tornamos uma unidade harmoniosa quando esses dois extremos encontram-se em equilíbrio.

Portanto, atividades físicas radicais quando não aceitam o outro extremo, ou seja, os esportes ou exercícios físicos que excluem o alongamento, o relaxamento e a meditação em seu programa, tornam-se movimentos vazios e limitados, muitas vezes ineficazes para o objetivo de determinada pessoa. Imagine o que seria das artes marciais sem a filosofia do equilíbrio entre o bem e o mal. Criariam, certamente, verdadeiros assassinos soltos pela cidade.

A ginástica e os esportes *são o* extremo yang e o relaxamento, o alongamento e a meditação são o extremo yin, mas que se completam para que o ser humano encontre o ponto de equilíbrio e a garra necessários para conquistar seus objetivos pessoais, assim como alcançar a paz e a paciência nos momentos difíceis da vida. O ato de unir esses dois pólos conduz o ser humano, com a força do amor, ao sucesso e à harmonia entre os seres vivos, trazendo para o seu dia-a-dia todas as formas de energias positivas e elevadas.

Experimente! Você sentirá em seu coração que as frases dos grandes mestres não eram utópicas, mas sim práticas dinâmicas para o desenvolvimento material e espiritual do homem, tornando-o manso e ao mesmo tempo vibrante.

Jesus disse: "Bem-aventurados os mansos, porque herdarão a terra."

27

Relaxamento

Há mais de vinte anos, ao final das aulas de ginástica ou alongamento, oriento meus alunos a fazerem o necessário relaxamento. Constato, porém, que uma parcela deles jamais havia feito qualquer tipo de relaxamento. Alguns recebem o influxo da energia vital e dormem profundamente, ao passo que outros, inquietos, não conseguem permanecer imóveis por cinco minutos apenas, o que revela o seu dia-a-dia tenso e o quanto estão distantes de si mesmos.

Quanto mais nos distanciamos do nosso centro (âmago ou essência), mais nos perturbamos com os problemas do cotidiano e mais insensíveis nos tornamos às intuições quando delas precisamos. Somos extremamente solicitados no mundo exterior e, na medida em que atendemos ao seu chamado, perdemos a nossa capacidade de discernir entre o que é certo e o que é errado. Isso nos torna tensos e inseguros e nos leva ao medo, ao ciúme, à raiva, aos ressentimentos, emoções essas que provocam contrações musculares em todo o corpo, ocorrendo daí uma série de distúrbios, não só no que se refere à parte fisiológica, como também na anatômica: grande parte dos nervos e vasos sangüíneos são, praticamente, estrangulados pela musculatura tensa e é quando a circulação sangüínea é impedida de percorrer livremente pelos órgãos, pela pele, pelos músculos, articulações, ramificações nervosas da coluna vertebral, vasos, artérias e principalmente pelo cérebro.

Ao ocorrer a falta de irrigação sangüínea no cérebro, este não recebe o oxigênio necessário para o seu bom funcionamento, causando na pessoa perda de memória, cansaço, desmaios, vertigens, raciocínio lento, confusão mental e emocional, precipitações de comportamento,

perda de contato com a realidade, resultando daí mais tensões e frustrações devido à luta interna para compreender, conscientemente, esses distúrbios. Em se tratando da anatomia a tensão muscular provoca o "esmagamento" de vértebras e articulações, forçados pelos músculos excessivamente tensos e contraídos. Às vezes só percebemos esses problemas quando surgem dores nas costas, nas articulações, desvio da coluna, entorses, pontadas no peito, dores nos braços e pernas, as solas dos pés ficam hipersensíveis, nádegas "para dentro", ombros caídos para frente, abdome saliente e outros problemas que ocorrem por falta de relaxamento. Com todos esses sintomas, a energia vital, que deveria correr livremente pelo corpo, fica comprometida ao ponto de, como num círculo vicioso, causar problemas ainda mais sérios tais como doenças crônicas, envelhecimento precoce, mau humor, frigidez, impotência, perturbações mentais e psicológicas e distanciamento gradativo de Deus - ou da Energia Cósmica -, verdadeira fonte da vida. Para sermos felizes, belos, jovens e saudáveis é necessário que pratiquemos o relaxamento consciente. Só assim poderemos compreender como nossa força interna e externa é renovada: com o ato de relaxar e de respirar, os vasos sangüíneos distribuem o oxigênio e as partículas energéticas que desbloqueiam os meridianos e chacras do nosso corpo astral. Entenda que somos um todo e não apenas matéria composta de carne, ossos, veias, músculos, células, etc. Somos, também, a energia que move a vida e anima nosso ser. Se cuidarmos unicamente do corpo, este se sentirá incompleto e fraco. Se cuidarmos somente do espírito, o corpo perderá a razão de sua existência.

O relaxamento é um trabalho holístico, harmonioso, que aciona todos os corpos - físico, astral, etéreo e espiritual - que possuímos e faz com que retornemos ao centro de nós mesmos, em busca das respostas que o nosso consciente jamais encontraria no mundo externo, porque neste são projetados nossos pensamentos, palavras e comportamento. Portanto, nós podemos mudá-lo, desde que mudemos, primeiramente, nosso interior e transformemos nossas crenças primárias e errôneas.

Relaxar é soltar-se de tudo e de si mesmo, permitindo que a razão se afaste por alguns momentos, fazendo com que a humildade e a docilidade invadam seu espírito transportando-o para o seu verdadeiro ser que é suave, calmo, alegre, confiante, sincero e que perdoa com facilidade.

Com esse novo estado de espírito você vai ficar livre das cobranças, dos medos e inseguranças e verá os acontecimentos sem drama e certo de que tudo poderá mudar. Aceite que o orgulho é um sério empecilho para uma pessoa relaxar. Não atingindo o relaxamento pleno, você não conseguirá, por conseguinte, a condição necessária para meditar. Sendo assim, você viverá, eternamente, às custas de seu próprio sofrimento.

Saiba que apenas cinco minutos poderão melhorar proporcionalmente sua qualidade de vida. Então por que não tentar?

Quanto mais você exercitar o relaxamento, mais ele se tornará parte de sua vida, pela força do hábito. Você pode fazê-lo nos intervalos de seu trabalho, ou em sua casa, antes de deitar-se. Estabeleça os horários nos quais pretenda praticar seus exercícios de relaxamento. Comunique isso aos seus familiares, inclusive indicando o espaço que vai precisar.

A princípio eles vão estranhar esse seu novo comportamento, mas, provavelmente, você terá a companhia de outros componentes da família e até de amigos quando perceberem as vantagens que também conseguirão com o relaxamento. Imponha respeito, com carinho e firmeza, jamais os obrigue a acompanhá-lo em seus exercícios. Atente para o fato de que todos temos o nosso livre-arbítrio e o momento certo de maturação: tudo acontece no seu devido tempo, em todos os sentidos. Portanto, pense, apenas, em relaxar. Com o passar do tempo todos notarão o quanto você tornou-se uma pessoa calma, menos controladora, paciente, mais sensata, alegre, disposta, jovem, saudável e em excelentes condições psicológicas, garantindo-lhe melhores lucros financeiros. Que tal, o relaxamento não é um bom negócio?

Se você compreendeu tudo o que foi explicado linhas atrás, então prepare-se para relaxar e descobrir o quanto é gratificante estar bem consigo mesmo, sendo acolhido, de corpo e alma, pela energia da paz profunda.

Revigore, agora, as suas energias!

Exercícios de relaxamento

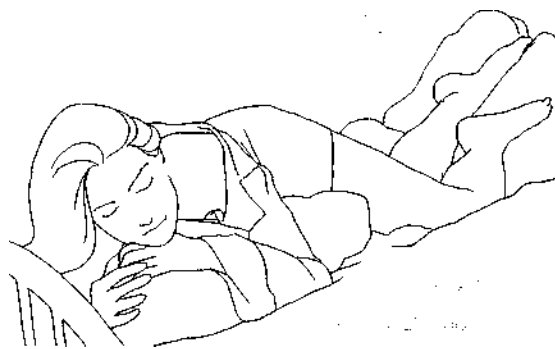
Leia com atenção e procure decorar a seqüência de instruções porque você deve praticar os exercícios com os olhos fechados.

Escolha, a seguir, o exercício conforme sua conveniência.

Encontre um lugar confortável em sua casa. Certifique-se de que não será interrompido por, pelo menos, trinta minutos.

Desligue a televisão, o rádio, não atenda a campainha nem o telefone. Deixe-o fora do gancho, se possível. Mantenha o ambiente em penumbra.

Vista-se com uma roupa leve, fique descalço, despoje-se de qualquer adorno, como pulseiras, anéis, colares, brincos, prendedores de cabelos, óculos, aparelho dentário (se for móvel), meias ou roupas de nylon, relógio. Mantenha uma manta sobre seus pés, ou sobre o corpo todo, para não tensionar os músculos, devido à queda de temperatura durante o relaxamento. Lave as mãos e o rosto.

Se você preferir, acenda um incenso com o aroma que lhe agrade. Coloque um CD no seu aparelho se som com uma música suave, harmoniosa, com sons da natureza ou new age, num volume agradável e apropriado para relaxar. Beba três goles de água, simbolizando a paz, a vida e o perdão. Após preparados o local e o

corpo, deite-se confortavelmente com o abdome para cima, braços e pernas estendidos, palmas das mãos voltadas para cima. Mantenha as pernas um pouco afastadas para relaxar a articulação dos quadris e comece sua viagem nesta seqüência:

Solte o pescoço e a nuca,
a seguir, relaxe os ombros,
agora os braços,
solte os dedos das mãos.
Passe para as costas e sinta-as relaxando, lentamente.
Mentalize, a seguir, o peito e o abdome e relaxe-os, profundamente.
Agora os quadris,
as nádegas,
solte as pernas,
agora os pés.
Concentre-se no rosto: solte a testa,
relaxe entre as sobrancelhas,
solte o maxilar,
a língua,
o queixo,
os lábios.
Perceba seu rosto completamente relaxado, sem marcas
e sem expressões.
Solte o couro cabeludo,
solte os pensamentos,
solte o coração.
Mantenha o corpo totalmente relaxado e preste atenção
em sua respiração...
Inspire profundamente, prendendo a respiração,
distensionando os ombros.

Transfira o ar retido para o baixo *ventre, estufando a barriga.*

Agora volte o ar para a parte superior do tórax e solte-o, lentamente, pela boca.

Esse movimento de inspiração, transferência e exalação deve ser feito por, aproximadamente, quinze segundos.

Faça esse exercício respiratório por três vezes e depois relaxe, voltando a respirar normalmente, com os músculos soltos.

Sinta-se confortável em seu próprio corpo e mantenha-se relaxado.

Não retenha nenhum pensamento ou emoção. Apenas deixe-os passarem livremente e se afastarem, permitindo que novos pensamentos cheguem e se afastem em seguida.

A cada nova emoção ou pensamento que chegarem coloque uma pitada de amor e de perdão e solte-os. Desapegue-se de tudo e de todos neste instante.

Prossiga dirigindo sua mente, suavemente, para pensamentos alegres e nobres, como a própria natureza e deixe-os passar. Liberte-se.

Agora você está totalmente relaxado, não há preocupações de espécie alguma.

Solte-se.

Solte a pressa,

solte os medos e as tristezas, deixe-os que *passem por você, apenas.*

Deixe a energia vital trabalhando dentro de você, fluindo da cabeça aos pés em forma de luz, em forma de paz. Respire profundamente e relaxe.

Suas energias estão sendo revigoradas e curando seu corpo e seu espírito.

Solte as *pessoas e perdoe-as para sempre. Desapegue-se.*

Ouça, agora, seu novo coração, pulsando, aliviado e feliz!

Lentamente, mexa os dedos das mãos e dos pés, abra os olhos e volte suavemente para o mundo objetivo. Respire e não tenha pressa para levantar-se.

Atenção: levante-se sempre de lado e lentamente, para não sobrecarregar a coluna e não acelerar a circulação sangüínea. Aos poucos volte ao seu ritmo normal.

Faça esse exercício de relaxamento quando se sentir em condições e não se preocupe se não consegui-lo nas primeiras tentativas, o que pode ser considerado normal devido às tensões enraizadas em seu subconsciente. Persista e logo você adquirirá o hábito e a necessidade de relaxar. Fique com Deus e seja muito feliz!

Relaxamento no local de trabalho

Procure decorar, também, este exercício para poder praticá-lo com os olhos fechados.

Selecione um local apropriado em seu ambiente de trabalho e recomende às pessoas próximas para que não o interrompam em seu relaxamento. Tire os sapatos, as meias (se forem de *nylon),* solte o cinto, afrouxe a gravata e as roupas, tire a pulseira, o relógio e qualquer outro objeto que possa incomodá-lo. Sente-se numa cadeira com encosto, mantenha os pés paralelos e com as solas no chão, mas ligeiramente afastados, coloque as palmas das mãos sobre as coxas e relaxe os braços. Procure deixar as costas eretas, mas sem tensões. Agora, feche os olhos.

Comece por soltar os pés,
as pernas, os joelhos,
as coxas.
Solte os braços,
os ombros,
as costas,
o pescoço.
Relaxe os músculos do rosto.

Solte a testa,
o maxilar.
Relaxe entre as sobrancelhas.
Sinta o corpo inteiro relaxado.
Preste atenção na respiração.
Inspire profunda e lentamente.
Segure o ar por cinco segundos com os ombros soltos.
Agora, solte o ar lentamente pelo nariz.
Repita essa respiração por três vezes.
Inspire novamente pelo nariz em dez segundos com o rosto e o corpo totalmente relaxados.
Solte o ar pelo nariz, em dez segundos.

Repita esse exercício de três a cinco vezes durante esse relaxamento. Se você não conseguir inspirar em dez segundos e expirar em dez segundos, não desista. Tente novamente em outros dias até que seus pulmões e o diafragma tornem-se flexíveis, melhorando seu condicionamento cardiopulmonar.

Desde a primeira inspiração, imagine uma luz branca penetrando em seu corpo simultaneamente com o ar. Ao soltar o ar, imagine seu corpo e sua alma expelindo toda a canseira, toda a tristeza, todas as dores, ressentimentos e raiva, envoltos numa nuvem branca que, aos poucos, vai se afastando de você, desaparecendo no ar. Agora volte a respirar normal e suavemente. Solte os pensamentos, solte o coração, mas deixe-o palpitar livremente, sem as amarras de qualquer emoção. Solte-se e solte todas as pessoas presas pelo seu ego e pelo seu coração.

Desapegue-se por alguns instantes e dê a si mesmo a oportunidade de conhecer a verdadeira sabedoria de seu ser. Provoque o amor e a compaixão em seu peito e perdoe todos os seres deste planeta.

Emocione-se com alegria e deixe transparecer um leve sorriso, transformando sua fisionomia com o seu novo astral. Relaxe, relaxe totalmente.

Vá voltando, lentamente, ao mundo objetivo.

Quando sentir-se pronto abra os olhos, devagar, procurando mexer lentamente os pés, as mãos, os braços e as pernas e, sem cerimônia, dê uma espreguiçada bem gostosa, ok? Aos poucos volte ao seu ritmo normal, fique com Deus no coração e tenha um ótimo dia!

Estes dois exercícios de relaxamento são simples e podem ser praticados por qualquer pessoa, sem restrições, porque o objetivo desse método é fazer com que você perceba seu corpo e suas emoções, conhecendo-se melhor, e compreenda que a maioria dos infortúnios, tristezas e doenças derivam de um comportamento inflexível e tenso.

Portanto, após relaxar através do exercício escolhido, retome suas decisões importantes, sejam relativas aos negócios, ao amor, à família, ou mesmo no âmbito pessoal, e sinta a transformação que ocorreu em seus pensamentos e sentimentos. Com certeza, a partir daí, você será muito mais sensato nos seus julgamentos e perceberá uma paciência infinita em si mesmo que nunca imaginou um dia possuir.

É o milagre da reorganização fisiológica que ocorre após o relaxamento, pois a energia vital, bloqueada pelas tensões musculares e emoções desajustadas, passa a trabalhar com liberdade pelos meridianos, chacras, corrente sangüínea e por todo o corpo. Então, quanto mais respirarmos corretamente, mais colaboraremos com a nossa energia vital para renovar o nosso humor e, conseqüentemente, nossa saúde. Aos leitores que têm dificuldade para relaxar com esses exercícios básicos, aconselho uma meditação sobre os seguintes temas: teimosia, orgulho, medos e apego, fatores responsáveis pela inquietude do ser humano e falta de paz de espírito.

Quando você admitir esses itens em seu comportamento, sem teimosia, sem orgulho, sem medo e sem apego à sua (falsa) auto-imagem, e expulsá-los de sua vida, então você conseguirá sentir-se livre e relaxará confiante.

Solte-se e viva melhor, porque a sua felicidade está

esperando você libertar-se desses comportamentos infantis para poder fluir livremente em sua vida. Pare de culpar os outros pelas suas tristezas e conscientize-se de que você é um ser dotado de sabedoria e que deve aprender a usá-la para tomar sempre as decisões corretas.

Relaxe e ouça a voz de seu coração e não a voz de sentimento de vítima que habita o coração dos fracos e dos acomodados.

Vença, honre-se e seja um ser cada dia mais grandioso!

[2]

28

Meditação

A Bíblia diz: "Fique em silêncio, sinta a Minha presença e saiba que eu sou Deus." Somente através da meditação é que conseguiremos alcançar esse estado de espírito. Fisicamente somos uma ínfima partícula do Universo, porém possuímos em nosso ser a totalidade e a unidade com a força da natureza, cuja realidade ultrapassa nossas próprias crenças. Nossa cultura nos impôs limites roubando-nos, teoricamente, o direito de conhecermos mais sobre nós mesmos, levando-nos a acreditar que viemos do pó e ao pó voltaremos. Tudo o que aprendemos sobre a vida, até hoje, não nos permitiu compreender e solucionar determinados problemas que nos trazem tanta infelicidade.

O homem, na eterna busca da verdade, criou, ao longo do tempo, um número incalculável de religiões, seitas e filosofias apoiadas, basicamente, nos mesmos conhecimentos, porém, adaptadas ao sabor e interesses peculiares das novas gerações. Até guitarras e outros instrumentos musicais fazem parte dos cultos religiosos. E há os que confundem a Sutra do Lótus com a sutra desenvolvida por algum monge ou mestre. Outros glorificam os deuses da natureza, evocando seus poderes. Mas o quanto isso tudo ajuda alguém em sua iluminação depende exclusivamente da dedicação do discípulo e não da orientação dos dogmas criados por aqueles que acreditam ser os verdadeiros donos da Verdade Divina.

Durante meus estudos e pesquisas sobre seitas, religiões, filosofias e psicologia, pude observar o pouco interesse que há sobre o autoconhecimento, assunto raramente abordado. As pessoas, céticas quanto aos resultados do autoconhecimento, se limitam a responder com evasivas quando questionadas:

"talvez", "é possível", "é coisa do destino", "é missão", "é carma", "é conflito entre o id e o superego", etc.

Com essas respostas convencionais o indivíduo simplesmente está revelando o seu total desconhecimento de que o pensamento gera emoção, que gera o comportamento, que gera a felicidade ou o infortúnio.

Daí, a pergunta: por que as técnicas do autoconhecimento não são ensinadas com profundidade?

Porque, como já citei, a nossa própria cultura nos leva a ter uma compreensão estreita da meditação, com explicações vagas e às vezes demasiadamente complexas.

Quando alguém se propõe a tornar clara essa questão, imediatamente um exército de opositores aparece com o propósito de derrubar as teses apresentadas.

E o mais constrangedor disso é a certeza de que esses mesmos opositores agem dessa forma baseados apenas em leituras e meditações superficiais, sem jamais terem obtido, uma única vez, os resultados benéficos que a meditação proporciona, não só no plano físico como no mental.

Enquanto o homem ocidental é imediatista, e muitas vezes até comodista, julgando Deus pelo bem e pelo mal que há na terra, o oriental, pacientemente, analisa as causas e os efeitos físicos e espirituais. Sabe que Deus não é o responsável pelos fenômenos e sim o homem, que julga a tudo e a todos a seu modo.

Na Bíblia está escrito: "Ao Filho confiou todo o julgamento.”

Encontramos também, de Jesus, o seguinte: "Não julgueis porque com o juízo com que julgardes, sereis julgado." O bem e o mal são, na verdade, gerados pelos nossos pensamentos, palavras e ações.

Por mais que preguem em nossos ouvidos, estamos sempre em busca de respostas e vivendo insatisfeitos com nossos conhecimentos.

É claro que existem pessoas satisfeitas com suas religiões, mas com certeza é porque são dedicadas em seus credos e, por isso, geram para si um destino feliz. Entretanto, tudo aquilo que não sabem explicar sobre o mundo ou sobre as doenças, logo atribuem

aos desígnios de Deus e acreditam que os problemas surgem apenas para a elevação da alma. Sem dúvida, toda dificuldade que atravessamos nos faz crescer espiritualmente e compreender melhor a vida, sem que isso signifique que tais sofrimentos sejam enviados por Deus. Daí a importância de as pessoas, independentemente de suas crenças, se dedicarem aos estudos do autoconhecimento. Descobririam que Deus apenas realiza o que o homem semeia com seus pensamentos e palavras, sendo as ações a conseqüência de um espírito indisciplinado ou não.

Quando se tem realmente fé e se comporta conforme os princípios de seu dogma ou religião, sua vida tende a melhorar, mas mesmo assim continua na ignorância por não perceber que foi diretamente responsável pelas graças recebidas. O homem que não exercita a meditação não encontra as respostas que tanto procura, o que o leva a atribuir culpas e responsabilidades a terceiros, simplesmente por desconhecer seu próprio poder interior, isto é, o poder de um verdadeiro filho de Deus... ou da lei cósmica.

Ao praticar a meditação, todo o conhecimento obtido até então torna-se pequeno e a verdadeira sabedoria do Universo começa a fluir gerando sensações que somente serão conhecidas por quem a pratica. Os grandes avatares meditavam buscando seus conhecimentos também através do Cosmo. Sabiam que a humanidade necessitava ouvir o que eles sabiam, mas o homem que não meditava não compreendia o que eles diziam. Enquanto o ser humano não se dedicar à meditação, não conseguirá praticar a sabedoria dos mestres. Qualquer ensinamento acaba se tornando incompreensível, utópico, com teorias impraticáveis para o seu cotidiano e por captar informações superficiais através da razão. Meditar é mergulhar em seu espírito, rejeitando, por alguns instantes, a sua própria razão. É tranqüilizar os pensamentos e o coração até desapegar-se da terra e de seu próprio corpo. O cérebro passa a trabalhar em várias freqüências, sendo a primeira etapa conhecida como alfa - a primeira letra grega -, que representa, também, o Princípio: Deus é o alfa e o ômega de todas as coisas. Significa,

especialmente, mente serena, livre de apegos, quando determinadas glândulas passam a atuar como catalisadoras de energias sutis.

Uma dessas glândulas, ativadas durante a meditação ou oração, é a glândula pineal (corpúsculo oval, do tamanho de uma ervilha, situado no mesencéfalo), que tem funções secretórias e sensoriais. A pineal é responsável, também, pelas percepções e sensações mais elevadas e intuitivas do ser humano. A pineal é controlada pelo pensamento.

Ao participar do I Congresso Brasileiro de Medicina Complementar e do IV Congresso Brasileiro de Medicina Biomolecular, realizados nos dias 23, 24 e 25 de novembro de 2000, no Hilton Hotel, em São Paulo, quando tive a honra de proferir uma palestra sobre a linguagem do corpo, pude constatar, com alegria, a posição que os médicos - da medicina convencional - vêm adotando no sentido de resgatar o conhecimento holístico, aplicando-o em suas áreas de trabalho, tanto no que diz respeito à saúde física, quanto à mental. É importante ressaltar o que afirma o professor doutor Sérgio Felipe de Oliveira, catedrático com cadeira em Neurologia, sobre a glândula pineal: "As funções da glândula pineal não são meramente um mito, mas responsáveis pela percepção de outras dimensões", explica.

Ensina o doutor Sérgio Felipe de Oliveira que o sistema nervoso controla a pineal, mas é através do ectoplasma (forças sutis) que é realizado um link entre mitocôndrias e pineal, dando energia -ao corpo. Explica, também, que é através dessa glândula que se produzem os transes de possessão, as alucinações, as percepções extra-sensoriais e a elevação da alma durante uma meditação. Acrecenta a redescoberta de que "há comunicação entre a pineal e mundos sutis, e aos estados alterados psicológicos (transe) e a fenômenos não-materiais".

Por tudo isso, podemos constatar que estamos no limiar da Verdade Única, quando a ciência e a religião provarão, juntas, a existência de nossa força mental e que o pensamento é uma energia vibratória que, por isso, devemos aprender a direcioná-lo corretamente, através de conhecimentos das leis universais, abolidas, há muito, de

nossa educação. Quanto mais nos aprofundarmos em nós mesmos, seja através do silêncio, da oração ou da meditação, mais romperemos a parede da consciência materialista que nos impede de entender as razões de nossa existência neste planeta.

Para meditar não há necessidade de fazer parte de uma seita ou religião, pois o ato de sublimar os pensamentos nunca foi propriedade de nenhuma doutrina específica. É uma atitude natural e intuitiva, de busca interna para a evolução e compreensão de si mesmo.

Portanto, caro leitor, se você pretende conhecer mais profundamente e aplicar os diversos métodos de meditação em sua casa, vai encontrar, ao final deste volume, indicações de várias escolas de yoga, relaxamento, etc. Se você já é praticante, parabéns! Continue se dedicando cada vez mais para o aperfeiçoamento de sua própria técnica até atingir a verdadeira iluminação.

Acredite! Sakiamuni não era budista. Ele sintetizou todo o seu conhecimento e encontrou o equilíbrio com o próprio esforço, até tornar-se Buda. Meditar não significa fugir do mundo e de todos os problemas que nos atingem. Não é desfazer-se de seus bens materiais vivendo como um asceta. Meditar significa abrir as portas da sabedoria e aplicá-la em sua vida, promovendo mudanças em seu ambiente, em seu corpo e em sua saúde, entendendo que todos os problemas são projeções de uma mente desinformada quanto à lei natural de causa e efeito.

Quando alguém abandona seus bens materiais e passa a viver uma vida contemplativa, ou a dedicar-se, exclusivamente, a trabalhos filantrópicos, das duas uma: ou desistiu de lutar neste mundo competitivo, fugindo inconscientemente das frustrações, ou realmente alcançou um grau de evolução em alto nível ao ponto de transformar seus valores.

A paz de espírito e a tranqüilidade dos pensamentos elevados modelam o nosso corpo e nos tornam saudáveis e jovens. Eis por que a meditação deveria fazer parte de nossos hábitos diários e não apenas uma opção de atividade desportiva.

29

Alimentação

A preocupação de muitas pessoas com a alimentação correta as faz escravas de dietas e hábitos alimentares. Há aquelas que não se dão conta do que comem e muito menos percebem o quanto comem.

A alimentação sempre esteve associada ao aumento do peso corporal e à obesidade, por isso muitas pessoas acreditam que se diminuir a comida, acabarão emagrecendo. Realmente, o correto é comer pouco, mas o mais importante é saber que comer ou deixar de comer não significa saúde ou beleza. Compreenda que a alimentação está diretamente ligada ao nosso estado emocional e isso explica por que muitas pessoas não alcançam bons resultados ao se submeterem a determinadas dietas ou regimes que, às vezes, não conseguem dar continuidade em razão da ansiedade que as levam a "roubar", disfarçadamente, aquele petisco, como se esse gesto passasse despercebido pelo seu próprio corpo.

O nosso mundo externo é reflexo daquilo que pensamos e, portanto, nos identificamos com certas cores, pessoas, números e, até, com alimentos, quando estes são semelhantes à nossa energia interna. Por exemplo, se saímos de casa com uma roupa de cor verde, é porque nesse dia estaremos mais receptivos e simpáticos. Se nos vestirmos com a cor vermelha, isso simboliza que estamos lutando por algo com garra e paixão. Então, qualquer cor que você venha a utilizar significará que o seu estado de espírito, naquele dia, se identificou com uma cor representativa. Em se tratando de números, uma pessoa que é atraída, de alguma forma, para um determinado número, está apenas se identificando com sua simbologia.

Segundo a Numerologia, se você gosta do número 1, isso

significa que você tende a ser independente, líder, possessivo, etc. Se se identifica com o número 2, revela ser uma pessoa pacificadora, mediadora, algumas vezes insegura e vítima de mexericos. O número 3, por exemplo, mostra que a pessoa é tímida, ou tagarela, sensível artisticamente, sonhadora, perde a concentração com facilidade e raramente conclui algo que começa a fazer.

E assim todos os números mostram um estado atual ou permanente de uma personalidade.

O mesmo ocorre com relação aos alimentos: é através dos nossos sentidos (visão, olfato, tato e paladar) que nos sentimos atraídos para ingerir determinados produtos, conforme nossa identificação emocional. Por exemplo, pessoas que têm especial prazer por temperos fortes como a pimenta, o sal, o vinagre e outros condimentos, isso indica um temperamento teimoso, orgulhoso, que dificilmente aceita os problemas calmamente. Aliás, irritam-se profundamente quando estes aparecem. Esforçam-se em mostrar tolerância, mas acabam descontrolando-se, partindo para o desabafo verbal, gerando situações de conflito. São guerreiros na vida e por isso esquecem-se de que o mundo é reflexo do nosso comportamento e isso as mantêm em constante atrito com outras pessoas, acusando-as de injustas. A atração por alimentos gordurosos revela a pessoa hipersensível, que se magoa com facilidade, sente-se desprotegida, coloca-se, constantemente, em posição de vítima, alimenta sentimentos de vingança, não sabe perdoar sinceramente e é por demais insegura para buscar seus ideais sozinha. Todo alimento justifica uma personalidade ou um estado emocional.

Os alimentos possuem personalidade, assim como duas pessoas se atraem ou se repelem pela identificação ou oposição. Ocorre exatamente o mesmo nos reinos animal, vegetal e mineral. Portanto, para se juntar a fome com a vontade de comer, procure identificar, através do que você come, o tipo de sofrimento de sua alma e tente corrigir esse desequilíbrio. Quando retornamos à nossa paz interna e transformamos, positivamente, nossos pensamentos, palavras e ações, instantaneamente paramos de nos sentir atraídos por alimentos ou

bebidas de sabor forte ou picante e passamos a ver o alimento de forma amistosa e desapegada.

Quanto mais suaves e brandos forem os nossos pensamentos e comportamento, mais leves serão nossos desejos para com determinados tipos de alimentos ou bebidas. É um erro iniciar um regime, ou dieta, sem antes conhecer a simbologia dos alimentos, porque muitas vezes a pessoa, por ignorar ou desprezar esse detalhe, acaba cometendo uma violência contra si mesma ao obrigar-se a comer o que não gosta, ou frustrando-se por não poder comer o que gosta, porque precisa emagrecer, diminuir o colesterol ou engordar. Familiarizando-se com esse conhecimento, você perceberá que ao buscar o equilíbrio emocional e racional através de terapias, meditação, relaxamento, autoconhecimento e outros tratamentos alternativos de reequilíbrio energético do corpo e do psíquico, naturalmente a apetência se transformará e não existirá o sofrimento de ter de deixar de comer o que gosta. Sou vegetariana desde minha adolescência, isso porque nunca consegui considerar o animal como alimento para o homem. Sempre tive muito amor e um carinho especial para com esses seres e, ao saber que eles são abatidos para alimentar os seres humanos, penso no quanto as pessoas precisam meditar e sentir o que estão fazendo com a natureza.

Sabemos perfeitamente que a própria natureza cuida do equilíbrio ecológico, o que desmente o homem que interfere no meio ambiente e procura justificar-se afirmando que "é necessária a matança porque é assim que funciona". Durante muito tempo fui submetida a violenta pressão vinda de médicos, familiares e amigos sugerindo que eu deveria comer carne "porque o organismo necessita de proteína", mas minha determinação em nunca mais voltar a comer carne era tão sincera que não conseguia me imaginar praticando esse ato novamente.

Recentemente, fiz todos os exames de sangue solicitados pelos médicos e os resultados os surpreenderam: meu controle protéico é equilibrado e minha saúde, perfeita.

O que estou pretendendo dizer com essas revelações pessoais é

que o nosso organismo já fabrica, naturalmente, todas as substâncias necessárias para uma vida saudável, a partir de uma conveniente combinação alimentar com frutas, legumes, cereais, verduras, raízes, líquidos, grãos, soja, ervas, ovos não-galados e outros condimentos e quanto mais trabalharmos nosso interior, menos precisaremos até mesmo desses alimentos. De qualquer forma, a terra é fértil em complementos para suprir as necessidades do nosso organismo, sem que seja necessário o sacrifício de animais "para nos alimentar". Há pouco li na revista *Superinteressante* (dezembro de 2000) uma reportagem assinada por George Guimarães sobre um nutricionista vegetariano comprovando que é desnecessário o consumo de carne para adquirir proteínas. Portanto, transcrevo um pequeno trecho dessa matéria:

Como nutricionista, e apoiado por vasta literatura científica, posso dizer que o único produto animal essencial à nutrição é o leite - que deve ser o da própria espécie e ingerido apenas durante o período de amamentação.

Depois dessa fase, os alimentos de origem vegetal são capazes de suprir todas as necessidades nutricionais de qualquer pessoa. E com vantagens, por se tratar de uma dieta isenta de colesterol e rica em fibras, vitaminas e minerais. Para aqueles que acreditam que os alimentos de origem animal são necessários para suprir as necessidades de proteína, ferro e cálcio, recomendo um estudo mais aprofundado. É muito fácil desenhar uma dieta v*egan* com 200% das recomendações de ferro, 150% de proteína e 100% de cálcio. É preciso que o debate seja informado pela literatura científica e não por campanhas publicitárias pagas pela indústria da carne e do leite.

CAIRO Não é minha intenção fazer a apologia do vegetarianismo, mesmo porque somos atraídos pelo alimento que combina com nosso interior ou com nossa personalidade. Entretanto, muitos tentam adotar o vegetarianismo até por motivos espirituais, estéticos ou de saúde, mas com freqüência não resistem ao cheirinho da carne bem temperada, não

é verdade? De repente, lá está o "vegetariano" dando uma lambiscada num pedacinho de lingüiça, ou numa picanha, para matar a vontade, mas logo retorna ao seu pseudo-vegetarianismo, como se esse ato passageiro não fosse afetar seu objetivo principal.

A saúde do corpo não está relacionada ao controle sobre a ingestão dos alimentos, nem na sua quantidade ou qualidade. Ela está ligada, primeiramente, ao emocional. De nada adianta alimentar-se bem se seu cérebro estiver se consumindo com preocupações, o que poderá acarretar-lhe sérios distúrbios estomacais e em outras partes de seu organismo. Nós necessitamos também do oxigênio, do alimento e da água, mas esses elementos só serão absorvidos corretamente pelo organismo através do equilíbrio psíquico, responsável pelo processamento de tudo que entra ou sai de nosso corpo. Enquanto resistirmos à prática do autoconhecimento, jamais. entenderemos por que certos alimentos fazem bem à saúde de uns e mal para a saúde de outros, ou por que a mesma dieta seguida por um grupo de pessoas apresenta resultados positivos apenas para alguns e não para outros.

Mais adiante você terá noção de alguns alimentos e seus respectivos significados psicológicos em relação ao homem e, assim, aprender a se conhecer melhor. É a oportunidade que você terá para fazer mudanças comportamentais, melhorando sua qualidade de vida. Afinal, seu ambiente, seus alimentos, suas roupas, seus móveis, seu carro e tudo o mais que o rodeia, não passam de projeções de sua própria conduta. Não importa o nível social do indivíduo para se alimentar, porque pela lei de causa e efeito, atraímos para nós o que causamos, de alguma forma, com o nosso modo de viver e pensar. Tanto a falta quanto a abundância de alimentos ocorre pelas mesmas vibrações de quem a atrai, pois o que é semelhante no Universo tende a se aproximar pela identificação.

O que estou querendo dizer com isso é que muitos atribuem a falta de alimentos saudáveis em suas casas à sua situação financeira precária, sem se darem conta de que o alimento que lhes chega às mãos ocorre na razão direta daquilo que sua personalidade precisa.

Não se deve julgar apenas o alimento como responsável pelas doenças ou pela saúde de alguém, pois nosso emocional seleciona, constantemente, através da vibração inconsciente dos semelhantes, o alimento adequado, identificado com o corpo emocional e não com o que o corpo físico necessita. A preocupação exagerada com o que comer desequilibra o instinto natural de atração dos alimentos e nos leva a cometer erros na nutrição.

Se quisermos mudar isso, precisamos, antes, modificar nosso modo de pensar.

Quando estamos de bem com a vida comemos pouco e, naturalmente, alimentos mais leves, como reflexo desse equilíbrio. Na realidade em nossa mesa só estão os alimentos que combinam conosco e não exatamente os que achamos serem os corretos para a saúde. Nós somos o nosso próprio alimento, pois quanto mais nossos pensamentos, palavras e comportamento se mostrarem alegres e positivos, mais os alimentos nos surpreenderão e aquele "desejo louco" de comer doces ou temperos picantes desaparecerá como resultado de um estado emocional manso, satisfeito com a vida e feliz pelo simples fato de existir.

30

SIGNIFICADO PSICOLÓGICO DOS ALIMENTOS

Para compreender melhor o significado psicológico dos alimentos, se faz necessário explicar que toda criação da Natureza - aqui compreendidos os reinos animal, vegetal e mineral, inclusive os sistemas planetários - tem personalidade própria. Personalidade é a força motriz que determina a qualidade interna e a exterioriza através de formas e comportamentos. Na verdade, a personalidade é a máscara com a qual nos apresentamos, desenvolvida durante os primeiros anos de nossa vida, segundo os mecanismos de defesa inconscientes. E assim se faz necessário para que possamos exteriorizar os desejos de nossa alma para a sociedade quando adultos. Sabemos, com isso, que a nossa personalidade pode ser lapidada pela nossa consciência, a partir do momento em que passarmos a compreender que essa máscara pode ser redesenhada pelo autoconhecimento e pela força de vontade em querer transformar-se.

Os seres humanos conseguem viver em grupos graças à sua identificação com outros seres semelhantes, seja pelo comportamento, seja pelo *habitat* em que vivem. Da mesma forma como nos sentimos atraídos por pessoas que pensam como nós, assim também acontece com relação a determinados alimentos que possuem personalidade semelhante à nossa.

Para sabermos mais sobre nós mesmos, basta observar o que comemos com mais freqüência e analisar as características desse alimento, comparando-o com nossa personalidade ou com o nosso estado emocional atual: somos o que comemos e comemos o que somos.

Paulo de Tarso, especialista e auto-intitulado "ajudador" em Nutrição Avançada, garante:

Através das preferências alimentares de uma pessoa, podemos traçar o seu perfil psiconutricional e assim restabelecer a saúde e a emoção, aplicando orientações alimentares e chás de equilíbrio emocional, dentro dos hábitos alimentares, orçamento doméstico e gustatividade terapêutica.

Por aí podemos afirmar que, ao compreendermos que estamos sendo arrastados para o consumo de determinados alimentos, em função de nosso estado emocional, temos condições de interferir, através do livre-arbítrio, modificando essa preferência psicológica, optando por alimentos que elevem a nossa alma, auxiliando-nos no aperfeiçoamento de caráter. Querido leitor, conheça-se melhor através dos exemplos dos significados psicológicos dos alimentos indicados a seguir e seja determinado em fazer mudanças em sua conduta para ser feliz. Mesmo que você não tenha condições de seguir certas dietas que resultariam em sua transformação, você pode mudar seus pensamentos, suas palavras e seu comportamento. É só querer, e tudo o que se aproximar de você lhe será benéfico, tanto no que diz respeito aos alimentos, quanto no relacionamento pessoal ou situações. Acredite!

Os exemplos a seguir transcritos foram gentilmente cedidos para esta obra por Paulo de Tarso, por quem tenho um carinho todo especial e respeito pelo seu trabalho de recuperação de enfermos. Com seu maravilhoso método de nutrição avançada, ele analisa o paciente pelo que ele come e, baseado em observações, ensina-lhe uma nova conduta alimentar. Com esse procedimento já restituiu a saúde física ou o reequilíbrio emocional de muitos os que o procuraram. O leitor que quiser aprofundar-se nesse campo encontrará, ao final deste livro, o endereço desse profissional com o qual poderá fazer contato. Veja, agora, o significado psicológico dos alimentos, segundo Paulo de Tarso.

Carne suína

Basta "ler" o animal: o suíno come qualquer matéria, sem critério quantitativo ou qualitativo. Alguns humanos buscam satisfazer todos os prazeres ao mesmo tempo, sem qualquer critério, o que os predispõem à uma arteriosclerose, ao alto colesterol e, principalmente, à não saciedade alimentar, ao desinteresse sexual e profissional.

Ainda sobre o suíno devemos observar que a concentração de gordura desse animal se assemelha às pessoas que desejam concentrar riquezas e atenção, porém não se permitem ingerir somente o necessário ao seu organismo, desequilibrando-se energeticamente por estarem consumindo além do necessário.

Carne bovina

A vaca come raízes e alimenta os humanos. Assim, pessoas que precisam se doar e receber necessitam de alimentos lácteos. Todo sentido humano passa por suas preferências alimentares. Quando uma pessoa consome em demasia a carne vermelha está revelando a necessidade de fixar-se em suas atividades, assim como indica insegurança em buscar novos horizontes. São pessoas regradas, temerosas e impacientes para com os "diferentes".

Chocolate

Quando se deseja muito, basta observar que assim como o chocolate, que tem o mesmo sabor do início ao fim, está protegido por um invólucro, que tem como componente especial o leite, doado pela mãe vaca que nada pede em troca. São pessoas que não estão carentes, mas insatisfeitas com seus atuais prazeres e buscam o prazer contínuo sem mudanças ou interrupções, principalmente não existindo a necessidade de retribuir.

Laranja

Fruto uno de casca, suspenso e de fonte oxigenadora. Assim, quando uma pessoa busca ter fôlego para suportar pressão emocional, desejando estabilidade material e psicológica, agrada-se muitíssimo deste fruto íntegro, porém não tem paciência com semelhantes que oscilem muito em seu comportamento: um dia triste, outro "mais ou menos", ou muito feliz e amanhã "quem sabe?"

Massas

Pessoas que agem sempre da mesma forma e atingem sempre os mesmos resultados não arriscam o novo mesmo que seja prazeroso, evitam a mudança enquanto não estiverem seguras que não terão de correr riscos ou que não serão questionadas. A massa tem formas distintas, porém sempre com o mesmo paladar, a despeito de estar recobertas com molhos ou roupagens diferentes: tudo será igual do início ao fim. Pessoas previsíveis, com atitudes indutíveis, têm muito prazer em comer massas.

Mel

Sendo um forte bactericida, também tem alto poder cicatrizante e os antecessores de Hipócrates usavam-no em suturas pós-cirurgicas como cicatrizador sem deformidades. Também o mel tem o poder de renovador celular e vaso dilatador quando usado através de unção sobre o peito, na região cardíaca, para que as coronárias tenham maior elasticidade, permitindo o fluxo de plasma necessário. Há que se considerar que pessoas "amargas" e muito sensíveis necessitam da docilidade energética do mel para que os sentimentos tornem-se docilizados, principalmente quanto à vida amarga, à insatisfação e à falta de vontade.

Caldo de feijão,
Pão de centeio e queijo branco

Para atenuar situações de sofrimento, use este calmante natural de fácil acesso: caldo de feijão, pão de centeio e queijo branco, em uma posologia semanal alternada, conforme o biotipo do beneficiado.

O feijão significa o desejo forte de estar presente à vida, porém sem se expor ao outro. O pão, a vontade de compartilhar e fazer parte das "formas sentimentos" sem ter de "fazer parecer", para poder ser aceito. O queijo branco, por sua vez, representa o sentimento de doação sem esperar frutos, pois a "mãe vaca" doa o leite sem pedir nada em troca.

Esse método de nutrição avançada, transcrito linhas atrás, deve ser interpretado como mais um auxílio para a nossa evolução e não como "milagre", pois quem cura o corpo é a mente que deseja se curar.

Utilize todas as formas de ajuda para a sua recuperação com amor e gratidão. Lembre-se que somos parte de um Universo perfeito e por essa razão devemos nos esforçar para buscar esse Universo em nosso âmago melhorando nossas atitudes diante de outras pessoas, familiares e quando nos depararmos com situações desagradáveis. Aprenda a soltar os acontecimentos e os rancores. Deixe a compaixão fazer parte de todos os seus passos e sinta sua alma descarregada, aliviada e plena de amor. Quando você, leitor, conseguir olhar as pessoas e percebê-las, também, buscando sua própria felicidade, ainda que seja através de atos desajustados e incompreensíveis, então você estará curado de todo o mal da terra e a verdadeira jornada de sua vida se apresentará clara aos seus olhos.

Reaja! Não se deixe impressionar pela aparência dos problemas e entenda que eles são, apenas, sombras de seus pensamentos. Pense alegre e passivo e perdoe os atos e palavras, seja de quem for, pois muitas vezes nós também magoamos alguém e nem sempre ficamos sabendo o que fizemos ou falamos, mesmo porque, no nível em que nos

encontramos nesta terra, torna-se inútil alguém apontar nossos deslizes, pois ainda estamos cegos para o autoconhecimento profundo. Tudo o que podemos fazer é aceitar, docilmente, que ainda temos muito a aprender sobre a vida e sobre nossa própria alma que carrega a eternidade e o próprio poder cósmico. Ame, apenas ame e não se preocupe com o tempo!

Deixe sua criança interna brincar com a vida, deixe-a sorrir mais. "Se não vos tornardes como crianças, de modo algum entrareis no reino dos céus" (Jesus Cristo). Perdoe sempre! Perdoar é olhar o outro com igualdade perante o grande barco que Deus construiu para nos hospedar neste Universo incompreensivelmente infinito.

31

Suas emoções reveladas pelas cores

Somos seres maravilhosos: coloridos, energéticos e matemáticos. Fazemos parte de um todo e possuímos as mesmas partículas que qualquer elemento do Universo, o que nos torna poderosos e, ao mesmo tempo, amorosos. Vivemos espelhando nossa alma uns nos outros pelo comportamento, pelas cores que usamos em nossas roupas e em nossas casas, pelas características complementares dos signos. Embora muitos não possuam essas informações, ainda assim somos induzidos, inconscientemente, ao autoconhecimento pela simples análise dos números de nossos documentos, das placas de nosso carro, do número de nossa residência, do número da nossa conta bancária, etc.

Nesta terra, foram-nos deixadas todas as informações a respeito de nós mesmos, mas o que deveria ser nosso manual de instruções acabou se transformando em um jogo manipulado por alguns místicos e religiosos, que jamais procuraram comprovar cientificamente tais fenômenos.

Entretanto, tudo será esclarecido, mais cedo ou mais tarde, porque médicos, psicólogos e outros pesquisadores prosseguem no trabalho de resgate de provas milenares e de novas descobertas. Na verdade, podemos afirmar que as descobertas de hoje comprovam o que diziam astrônomos, astrólogos, matemáticos e filósofos da antiguidade e até os avatares. Pergaminhos encontrados por arqueólogos em diferentes regiões deste planeta estão sendo decifrados e aceitos pela ciência moderna. A acupuntura, a cromoterapia e vários outros tratamentos milenares considerados alternativos vêm sendo aplicados há várias décadas na cura de diversos males.

Lembremos que a acupuntura, por exemplo, existe há cerca de cinco mil anos na China e talvez seu uso remonte a períodos ainda mais remotos no Oriente, mas foi oficializada no Brasil apenas em 1994.

Quanto à simbologia das cores, sabemos que ela está associada aos estímulos cerebrais que agem sobre o emocional do indivíduo. As cores são apenas um veículo de comunicação do inconsciente com o mundo exterior. Sabe-se que a percepção visual humana está diretamente relacionada à luz, sem a qual nossos olhos não teriam como captar os reflexos que dão origem às cores na percepção cerebral. O processo é semelhante ao fenômeno do arco-íris, que é projetado pela dispersão da luz solar sobre as gotículas de água que ficam suspensas na atmosfera após uma chuva. Você pode aprender mais sobre a percepção ocular das cores no livro *Psicologia da percepção,* de Clara Regina Rappaport, onde a autora explica que nossa fisiologia ocular é limitada e que existem outras cores nesta dimensão que não conseguimos captar. As que podemos fazem parte de nossa esfera psicológica. Através das cores que nos atraem podemos detectar um pouco dos nossos verdadeiros desejos, emoções, segredos e caráter. A identificação que temos com certas cores provém da própria simbologia da natureza, que nosso subconsciente associa aos sentimentos. Apesar de serem apenas reflexos de luz, as cores têm a faculdade de influenciar a mente e o comportamento dos indivíduos, e, por sermos todos membros da Natureza, conhecemos inconscientemente o seu poder latente e as funções dos elementos do planeta: a terra, com sua tonalidade marrom; o verde das matas; o azul do céu; o vermelho (ou laranja) do fogo; o amarelo do Sol; o escuro (ou negritude) da noite; o prateado (ou branco) da Lua; o pôr-do-sol com variações entre as cores vermelha, amarela, violeta, laranja, verde e azul; a tonalidade cinza de um tempo nublado e outras variações conforme as descargas elétricas e a dispersão da luz solar na atmosfera.

Observe as cores da roupa que você está usando agora e conheça um pouco mais sobre as suas emoções. É importante sabermos quais são os verdadeiros sentimentos que se escondem atrás

de nossa personalidade, pois nem sempre nos damos conta do que carregamos em nossos corações.

Quanto mais conhecermos sobre nós mesmos, mais evitaremos infortúnios, porque saberemos como reagir contra nossas atitudes negativas impulsionadas pelo inconsciente condicionado.

O SIGNIFICADO PSICOLÓGICO DAS CORES *NO* SER HUMANO

MARROM

O marrom simboliza a terra, que é fixa e possui todos os nutrientes necessários para alimentar o planeta e gerar novas vidas. Também preenche os espaços vazios de um território com acomodação e movimentos justos, gerando pequenos tremores ou grandes terremotos.

Quem está usando o marrom em suas roupas ou sente atração por essa cor demonstra sede de justiça. Silencia para observar uma situação e procura ser discreto para solucionar um problema, mas, se for necessário, intervirá decididamente no assunto, provocando mudanças fortes num ambiente ou numa personalidade. Essa pessoa tem senso profundo de colaboração, mas fica sempre na posição de aguardar e perceber para se adaptar. É a grande mãe ou o grande pai, que ampara com segurança os seus dependentes. Pode se tornar, muitas vezes, obstinadamente teimoso, o que conflita com seu poder de fazer justiça. Quando se sente anulado, transforma sua imagem de repente e provoca um "terremoto" para reequilibrar sua personalidade e seu ambiente.

VERDE

O verde simboliza a mata, que é variada em suas formas e tons. Equilibra a terra, não permitindo que as chuvas provoquem erosões. Traz o oxigênio e a sombra para os seres vivos e consegue ser o seu

próprio adubo, com suas folhas velhas e secas. Também mostra ao homem, através da vegetação escura, onde a região é mais úmida e onde estão os mananciais de águas puras para saciar a sede de outros seres. Enfim, a pessoa que veste verde ou se sente atraída por essa cor está ampla em sua alma, é receptiva, firme, simpática e procura ser equilibrada em seus pontos de vista. Está harmoniosa em gestos e palavras e emana calma aos que se aproximam dela. Com o verde, a pessoa se torna boa ouvinte, sensível em seus sentimentos, mas forte para ajudar. Também sente sua alma mais tranqüila e sabe ser flexível quando vem o vendaval. É muito bom usar o verde!

AZUL

O azul simboliza o céu, que está acima de nós e envolve todo o campo visual do homem. Qualquer mudança meteorológica o torna o centro das atenções. Quando se trata de assuntos espiritualistas, o céu é citado como um mistério a ser desvendado. Também a melhor forma de marketing é perto do céu, no alto, onde não há poluição visual e qualquer mensagem pode ser vista a longa distância.

Dentre outras características que o céu possui, a pessoa que veste azul ou sente atração por essa cor tem necessidade de estar entre amigos e ser o centro das atenções. Tem sempre algo diferente ou interessante para comunicar e consegue fazer boas limpezas no emocional de outras pessoas. E deslumbrante, envolvente e fica sempre acima de qualquer mesquinharia ou mexericos. Ao vestir-se de azul, você está, inconscientemente, transmitindo conhecimento, união de credos e purificação de ambientes, tanto pelas palavras, quanto pelo comportamento. É uma forma de a alma elevada se expressar.

VERMELHO

O vermelho simboliza o fogo, que queima, aquece, invade, devasta, transforma químicas e minérios, consome oxigênio em grande

quantidade, mantém a vida pelo calor e é um notável bactericida e purificador.

A pessoa que se veste ou tem preferência pela cor vermelha revela determinação na busca de seus ideais. Está disposta a lutar bravamente para resgatar algo ou alguém, pouco se importando se tiver de invadir territórios ou enfrentar oposições. O perigo do vermelho está na alteração do sistema nervoso: mostra que a pessoa carrega raiva ou ira em sua alma e que, a qualquer momento, poderá ter uma crise nervosa contra alguém ou algo. O vermelho está relacionado à sexualidade e a toda a agressividade do ser humano.

Quando se usa o vermelho se está indicando, inconscientemente, a necessidade de extravasar esse fogo através do trabalho, do lazer ou pelo ato sexual. Não é saudável vestir crianças com roupas vermelhas, porque isso as torna agitadas, nervosas e briguentas. O adulto deve estar atento quanto ao seu próprio comportamento: percebendo-se nervoso ou agitado, não deve, sob hipótese alguma, vestir-se com trajes de cor vermelha, mas substitui-los por cores verdes, para acalmar-se. O vermelho representa o chacra basal ou kundaline, explicado na página 67.

Amarelo

O amarelo simboliza o Sol e o ouro: nobres, brilhantes, auto-suficientes, necessários, líderes, fortes, livres e estimuladores.

A pessoa que se veste com tecidos de cor amarela ou tem atração por essa cor possui confiança em seus próprios recursos e mostra que é sua inteligência que está predominando e não o emocional. O amarelo simboliza que, psicologicamente, a pessoa está sentindo-se acima dos conceitos comuns da sociedade e tem necessidade de conquistar seus ideais à sua maneira e com liberdade de ação.

O amarelo é fartamente usado em propaganda subliminar para estimular a fome. O logotipo da McDonald's é um exemplo típico do que estou afirmando: o amarelo para abrir o apetite e o vermelho para a

decisão rápida.

Os desenhos e pinturas feitos por crianças, quando analisados psicologicamente, revelam seus verdadeiros sentimentos. Desenhos que possuem cores pretas e amarelas significam que a criança está sentindo o pai ausente fisicamente ou em seu afeto. Como o preto representa a ausência de cores e o amarelo o grande protetor, isso simboliza a ausência do pai. Quando afirmamos que é bom usar o amarelo para atrair dinheiro é porque essa cor estimula a inteligência e atrai pessoas e acontecimentos que se identificam com a simbologia do Sol e do ouro. Lembre-se que os semelhantes se atraem (sempre). Essa cor está associada ao chacra umbilical ou manipura, centro do equilíbrio entre a vontade de vencer e os medos e a agressividade.

Preto

O preto simboliza a noite, o escuro, a ausência das cores e de luz. A pessoa que se veste de preto ou se sente atraída por essa cor mostra que está se defendendo de aborrecimentos e carrega uma rebeldia secreta. Quer se sentir forte e poderosa e chamar a atenção discretamente.

Essa ausência de cores significa que a pessoa também está no seu limite para suportar raivas e tristezas e necessita estar por cima para enfrentar os desafios e as inseguranças. No preto está escondida a revolta contra alguém ou uma situação. Sente-se acuada, mas precisa reagir sem demonstrá-lo. Os segredos se encontram no escuro, como no escuro estão os enganos e desencontros.

É preciso perspicácia e habilidade para trabalhar com a cor preta, pois pessoas desavisadas não percebem que estão cegas e radicais em seus juízos. O preto nos ajuda a afastar os invasores e os inimigos, mas também nos priva de ver a luz nas aparências negativas. É preciso usar mais a sabedoria e menos o preto, para que o coração se encha de amor e perdão. Com isso, a alma se sentirá atraída por cores mais claras, pois passará a refletir a luz que a consciência permitir

emergir. O preto também está associado ao primeiro chacra, o basal ou kundaline.

Se você preferir o preto, por ser elegante ou discreto, para ir a uma festa, então observe se há outras pessoas de preto. Isso mostrará que são seus concorrentes ou rivais, competindo pela fama, a riqueza ou o poder. Nosso inconsciente coletivo tem faro e se expressa antes de o fato ocorrer. Se soubermos deixar o coração falar, com certeza as cores nos guiarão para a realização dos nossos objetivos, porque elas, também, são expressões divinas.

Laranja

A cor laranja, ou alaranjada, simboliza igualmente uma variação do amarelo e do vermelho, por isso pessoas que se vestem com roupas ou são atraídas por essa cor mostram confiança em seus próprios recursos e conseguem tudo o que querem. Procuram ser mais íntegras e menos agressivas como os que usam o vermelho, mas lutam, igualmente, pelos seus ideais. Precisam carregar menos as responsabilidades dos outros e delegar poderes para poder relaxar um pouco.

O alaranjado está associado ao segundo chacra, o centro sacral, ou *suadhisthana,* em sânscrito. A etimologia dessa palavra significa "sua própria morada, sede de si". O sacral coloca a questão entre dar e pegar e a administração dos desejos. O laranja, por ter a tendência para o amor e a misericórdia, às vezes perde um pouco de rigor. Essa cor também mostra apego aos seus velhos padrões mentais que dificulta, em parte, a conquista do novo em sua vida. Você deve aprender a soltar laços e situações do passado. Em festas místicas, os bruxos abusam dessa cor, que possui o poder de transmutar energias.

Cinza

Esta cor simboliza, igualmente, a ausência das cores, assim

como o preto, mas com uma certa claridade. Ainda existe luz, mas não há a diversificação das cores, apenas um "véu" ocultando-as.

Quem veste cinza, ou sente atração por essa cor, mostra que está necessitando se resguardar para refletir, porque não está "vendo" cores em sua vida. Quem rejeita o cinza mostra um espírito que foge da depressão. O cinza está em pessoas que se fecham com facilidade, mas não se revoltam, como os que usam o preto.

O uso exagerado do cinza mostra que essa pessoa não percebe que está agindo sempre da mesma maneira para resolver os mesmos problemas, sem conseguir total êxito. É necessário mais cor em nossas roupas e em nossa casa para que nossa mente exercite-se no sentido de dar e receber, como, também, no sentido do desenvolvimento da vontade, da ambição, do amor e da compaixão. Ser discreto nas atitudes é louvável, mas não perceber a falta de dinamismo na vida é acomodação acompanhada de insegurança e medo. Ou seja, o cinza é reflexivo e passivo e ajuda a mente a se distanciar um pouco das agitações. Logo, quem o usa com freqüência deve procurar acrescentar uma outra cor mais dinâmica, pois o espírito depende de movimento para ganhar energia e evoluir. Numa meditação, por exemplo, a dinâmica energética é maior do que uma vida simplesmente passiva no seu cotidiano. Ame com fervor e seja mais criança em seus sonhos.

Bege

O bege simboliza uma variação do marrom e, portanto, é fixo como a terra, mas suave como a areia. Pessoa que se veste ou que se atrai por essa cor mostra egocentrismo e necessidade de pensar em si mesma. Tem suas opiniões formadas, mas não faz questão de mostrá-las. O senso de justiça do marrom é menor no bege, por ele estar mais voltado para suas próprias coisas do que prestando atenção nas injustiças que ocorrem ao seu redor. Possui tranqüilidade e amor à natureza, respeita o ser humano, é coerente, mas prefere manter-se em

silêncio e livre com seus valores. Não possui dinamismo, mas também não está passivo nem reflexivo. Na verdade o bege está sonhando alto e profundo.

BRANCO

Esta cor simboliza o dia, a Lua, o claro e é a soma de todas as cores. A pessoa que veste ou se atrai por essa cor mostra mente clara e compreensiva. Possui todos os conhecimentos das cores e tem necessidade de liderar de alguma forma. O branco significa mente pura, calma e esclarecida, que procura levar a paz aos ambientes em que freqüenta. Denota um coração altivo, mas limpo. Essa cor possui o caráter de abrandar, porém sem comandar e é dona de sabedoria elevada para os padrões da sociedade; ultrapassa as barreiras dos preconceitos e das crenças. Está diretamente ligada à cura em geral, desde a medicina holística até à convencional e, também, a tudo que exige "limpeza" física e da alma. É a cor da energia mais elevada do Universo e das entidades de luz. Usar o branco espontaneamente indica desprendimento e poder de liderança, sem intervir no livre-arbítrio de outrem.

VIOLETA

O violeta simboliza o final do pôr-do-sol, que é o término de um ciclo de energia; é o descanso e a cura do dia; é a morte e o renascimento. Pessoas que vestem ou se atraem por essa cor estão num nível muito elevado, mental e espiritualmente, onde sua alma necessita curar outras almas, do cansaço ou da dor. A cor violeta está associada, pelos hindus, ao sétimo chacra, que é o mais elevado deles: o coronário ou *sahashara,* em sânscrito. O coronário situa-se acima do crânio sem tocar a cabeça, como se fosse uma coroa. Ele tem a qualidade da fusão com a Unidade, ou mundo divino. Mas se na aura da pessoa aparecer violeta com muita intensidade, pode estar ocorrendo um desgaste

mental, quase um colapso nervoso, por exceder o seu limite espiritual e o de cura. O lilás e o roxo diferem, na intensidade, em relação ao violeta, que é sublime. Aquelas cores revelam desejos próprios e fantasias secretas, ao passo que o violeta é a cor máxima da cura física e espiritual e faz com que o ser humano ascenda para o mundo divino, pleno de amor e desapego.

O vidente, médico, físico, poeta, escritor e rosacruz conde de Saint Germain foi um dos grandes difusores do poder de cura e profundidade espiritual da cor violeta em todo o mundo. E raro o uso de trajes com a cor violeta entre os povos do ocidente, mas a mesma é muito utilizada pelos orientais de mente subjetiva e religiosa. É também usada na cromoterapia como recurso para a recuperação da saúde e eliminação de determinados males espirituais.

Através desses exemplos de cores com significados psicológicos para o ser humano, você pode compreender um pouco mais de si mesmo e também usar as cores para o seu bem-estar e para conquistar seus ideais. Quanto às cores mais discretas e sóbrias, baseie-se em tons mais próximos daqueles citados. Boa sorte em suas análises e divirta-se dando um maior colorido em sua vida.

32

Magnetismo

No movimento de rotação da Terra existem tipos de energias diferentes, conforme os horários e os pontos cardeais. No Oeste, durante a descida da luz solar é gerada uma energia mais tênue sobre o planeta, fazendo com que nosso corpo físico e a própria Terra entrem em sintonia. Da mesma forma que as fases da Lua ionizam a luz solar, atuando sobre os organismos vivos do mar, sobre a agricultura, como também na gravidez, no ciclo menstrual, no desenvolvimento dos cabelos e em todo o líquido do corpo, o Sol, igualmente, interfere em nosso organismo através da vitamina D, na manutenção dos ossos e pela cor amarela no sistema nervoso.

Astrônomos chineses da antiguidade descobriram que o campo magnético da Terra se altera entre as onze da manhã e a uma da tarde, fazendo com que haja menor irrigação sangüínea no cérebro. Por isso recomendavam às pessoas que mantivessem seu corpo na horizontal por quinze minutos após a alimentação, para que o organismo permanecesse em equilíbrio com seu fluxo sangüíneo.

Entre os horários das onze da noite à uma da manhã ocorre o mesmo fenômeno, porém com intensidade menor, mas o corpo, ainda assim, sente a interferência energética do planeta. Esse é o motivo por que, exatamente nesse horário, o sono age com mais intensidade. Se o indivíduo não conseguir dormir nesse período, provavelmente passará uma noite de insônia. Os astrônomos sabem que os horários interferem na energia do planeta e os acupunturistas garantem que essas mudanças energéticas interferem no organismo humano, inclusive no seu psíquico. Portanto, caro leitor, perceba como as cores e os fenômenos energéticos estão interligados e como agimos em função deles. Quanto mais tivermos consciência de quem somos e com quem

convivemos neste mundo, mais entenderemos como se processa o comportamento psicológico de nossos familiares, amigos, da sociedade e, principalmente, o nosso próprio comportamento.

33

Medicina integrativa

Lembro-me, quando finalizei meu primeiro livro, de ter dito o quanto seria importante que a medicina convencional se unisse a nós para, juntos, encontrarmos o princípio da transformação.

Hoje sinto-me gratificada por poder constatar que, pouco a pouco, estamos nos aproximando e unificando nossos conhecimentos.

A propósito, sinto-me muito à vontade e feliz em transcrever a maravilhosa mensagem dos médicos que, como nós, se esforçam para integrar os conhecimentos. Fecho este livro na certeza de estar abrindo caminho para mais esperança no coração da humanidade.

O trecho a seguir foi extraído do texto de Jorge Miyashiro e José de Felippe Júnior para a apresentação do Congresso Brasileiro de Medicina Complementar, realizado entre os dias 23 e 25 de novembro de 2000 no Hilton Hotel, em São Paulo.

A filosofia do 1º. Congresso de Medicina complementar

Diz o ditado: "O caminho das mil milhas começa por um passo; dê o primeiro."

Eis por que estamos convidando os colegas de várias especialidades médicas para darmos, juntos, o primeiro passo no caminho da futura medicina unificada com a realização do 1º. Congresso de Medicina Complementar, onde vamos somar conhecimentos para alcançarmos os melhores resultados terapêuticos.

Não utilizamos o termo "alternativa" porque ele dá a idéia de

exclusão e, na verdade, o que estamos procurando é somar conhecimentos e estratégias terapêuticas para atingirmos nossa meta final, que é o bem-estar do nosso paciente. Esse bem-estar, essa saúde, pode ser conseguido de várias maneiras. A medicina acadêmica sempre deve ser usada em primeiro lugar, porém não sabemos tudo e, quando chegamos ao ponto onde já empregamos todo o conhecimento da medicina tradicional pela qual nos formamos e que seguimos, devemos, pensando na razão de nossa própria profissão e em nosso paciente, dispor e usar de todos os recursos disponíveis. Somos médicos formados, éticos e humanos, à procura de soluções. Estamos em uma época em que o nosso raciocínio precisa se adequar aos novos conhecimentos sobre a intimidade da matéria. A abordagem da física newtoniana, que vê o homem como máquina, deve ceder espaço para a abordagem do homem integrado à natureza da qual ele faz parte.

Os átomos, com todos os seus subníveis de energia, são os constituintes de toda a matéria existente no universo, incluindo a biológica. Este mundo complementar novo e inesperado, queiramos ou não, existe e está interagindo com a nossa biologia.

Apesar da resistência a tudo que é novo, a medicina complementar aí está, sendo praticada por colegas de saber, éticos e merecedores do respeito de todos. Se realmente quisermos resolver os problemas dos que nos procuram, chegará o momento de sermos objetivamente humildes e honestos o bastante para encaminharmos nosso paciente a um homeopata, acupuntor, biomolecular, fitoterapeuta,ayuvérdico, antroposófico,radiestesista, homotoxicologista, naturalista, psicoterapeuta, etc.

Desta forma, procuramos reunir em nosso Congresso médicos que navegam no oceano da bioquímica e médicos que navegam no oceano da biofísica. No oceano da bioquímica temos a medicina biomolecular, em que os médicos utilizam as vitaminas, os sais minerais e os aminoácidos no tratamento e na prevenção das doenças. Aqui também se incluem a medicina tradicional alopática e a fitoterapia com princípios ativos. No oceano da biofísica temos a medicina

tradicional chinesa (acupuntura, fitoterapia), a homeopatia, a antroposofia, a medicina ayuvérdica, a homotoxicologia, a medicina quântica, a biorressonância, a magnetoterapia, a terapia por campos eletromagnéticos, a radiestesia radiônica, a geopatogenia das doenças, todas empregando a sua metodologia física também no tratamento e prevenção das doenças.

Este encontro inédito e histórico possibilitará a interação destas duas grandes correntes do conhecimento, permitindo que nós, médicos, comecemos a perceber o homem como um ser pertencente ao universo, perfeitamente integrado na natureza. E mostrará que podemos utilizar ou indicar a melhor estratégia terapêutica dentro de uma medicina que poderíamos chamar nessa alvorada do terceiro milênio de medicina unificada ou, simplesmente, medicina.

Ainda, da mesma revista de apresentação, transcrevo a mensagem do presidente, doutor José Felippe Júnior:

"É de exclusiva competência do médico a escolha do tratamento...", diz o Código Brasileiro de Deontologia Médica.

"No tratamento do paciente, o médico deve ter a liberdade para utilizar novos métodos diagnósticos e terapêuticos se, em sua opinião, oferecem esperanças de salvar a vida, restabelecer a saúde, ou minorar o sofrimento", ressalta a Declaração de Helsinque.

Na arte de curar, deixar de aprender é omitir socorro, e retardar tratamentos esperando maiores evidências científicas é ser cientista e não médico; e médicos que somos, não nos contentamos apenas em curar o nosso paciente, necessitamos também que ele seja feliz. Este é o espírito dos médicos que integram o I Congresso de Medicina Complementar com meta à unificação. Sejam benvindos.

Endereços úteis

Há muitos profissionais excelentes praticando medicinas alternativas no Brasil. Dou a seguir alguns endereços, mas recomendo a você que procure se informar sobre as pessoas de sua cidade e que confie na sua intuição. Muitas vezes, um dos fatores que contribuem para você acreditar na cura é se dar bem com um terapeuta que lhe inspire confiança.

Boa sorte, querido leitor!

Espaço Metatron
Análise de fotos Kirlian
Av. Dr. Antônio Maria de Laet, 29-c
Tucuruvi - São Paulo/SP

Associação Palas Athena
Yoga
Rua Leôncio de Carvalho, 99 - Paraíso - São Paulo/SP
Fone: (11) 3266-6188

Prof. Dr. José de Felippe Jr. (presidente)
Dr. Jorge Miyashiro (coordenador geral)
Fitoterapia
Fones: (11) 3022-6365 / 5533-7373 / 5530-3332

Paulo de Tarso
Hervora Ervas Medicinais
Fone: (73) 211-3577

Prof. Juracy Cançado
Cursos Intensivos de Aperfeiçoamento de Do-In
Fone: (21) 236-7396 - RJ
Fone: (11) 852-2896-SP

Dr. José Álvaro da Fonseca
Médico psicossomático, psiquiatra, psicólogo, homeopata
Rua Bartolomeu de Gusmão, 297 - Vila Mariana - São Paulo/SP
Fone: (11) 5084-6250
Rua Leonardo Vallardi, 53 - Centro - Guarulhos/SP
Fone: (11) 6409-4149

Luciane de Andrade Barreto
Psicóloga psicossomática
Rua Dr. Augusto de Miranda, 778 - Pompéia
Cep 05026-000 - São Paulo/SP
Fones: (11) 3675-6977 / 9904-8735
e-mail: luabarreto@hotmail.com

Flávio Emílio N. Junqueira
Print Cursos e Treinamentos
Programação neurolingüística e método Feldencrais
Rua Rouxinol, 84 conjunto 102 - Moema -
São Paulo/SP
Fone: (11) 5094-0716 / 9432-1380
e-mail: feprint@zaz.com.br

Associação Budista Agon Shu do Brasil
Rua Getúlio Vargas Filho, 131 - Cidade Vargas -
São Paulo/SP
Fone: (11) 5012-0011 / 5011-21-2

Grão Mestre Chan Pui (Amaral)
Associação Shao-Lin de Kung-Fu
Rua da Consolação, 2267 - Cep 01301-100 - São Paulo/SP
Fone/fax: (11) 259-9245

Nelson Donisete

Clínica Escola Integrativa

Terapia de regressão, kirliangrafia, pranoterapia, teste 0'Ring

Fone: (11) 9397-8837

Conexão Golfinho/The Dolphin Connection

Desenvolvimento do cérebro dos fetos humanos

P.O. Box 4077

Laguna Beach

Califórnia, 92652

Estados Unidos

Julieta Almakul Durce

Psicóloga

Rua Marselhesa, 557 - Vila Clementino - Cep 04020-060

São Paulo/SP

Fone/fax: (11) 5549-2070

Bibliografia recomendada

Amen, Daniel G. *Transforme seu cérebro, transforme sua vida.* São Paulo, Mercuryo, 2000.

Castaneda, Carlos. *A roda do tempo.* Rio de Janeiro, Nova Era, 2000.

Feniche, Otto. *Teoria psicanalítica das neuroses.* São Paulo, Atheneu, Goodman, Linda. *Os Códigos secretos do universo.* Rio de Janeiro, Nova Era, 2000.

Hay, Louise L. O *poder dentro de você.* São Paulo, Best Seller, 1992.

Lama, Dalai e Cutler, Howard C. *A arte da felicidade - Um manual para a vida.* São Paulo, Martins Fontes, 2000.

Moreira, Erimá. *Alfanergia e hipnose.* São Paulo, Roca Medicina, 1997.

Peirce, Penney. *O caminho da intuição - Um guia para a sabedoria interior.* São Paulo, Mercuryo, 2000.

Rappaport, Clara Regina (coord.) *Psicologia da percepção.* São Paulo, EPU, v.l.

Redfield, James. O *segredo de Shambhala.* Rio de Janeiro, Objetiva, 2000.

Contra Capa

Neste livro você encontrará ensinamentos das antigas civilizações extintas, capazes de transformar sua vida psicológica e seu

corpo físico. Com pesquisas em sociedades secretas e estudos científicos, Cristina revela como nosso inconsciente individual e coletivo se comunica através do corpo, das cores, dos alimentos e de fenômenos em nosso ambiente.

Aqui você terá a dádiva de conhecer e aplicar a sabedoria oriental milenar, que a autora transmite em palestras e cursos, realizando curas, emagrecimentos e eliminação dos problemas estéticos.

Seu corpo é a projeção da sua mente.

Você pode curá-lo!

Pratique o que está neste livro!